JUILLET-AOÛT-SEPTEMBRE 2013

N°22 - 5,90 €

PSYCHOLOGIES

HORS-SÉRIE

MAGAZINE

À FAIRE À DEUX
Testez votre potentiel érotique

La rencontre

Êtes-vous prêt à aimer vraiment ?

Célibataires : 5 pistes pour séduire

La sexualité

Connaissez-vous ses vrais désirs ?

Érotisme, travaux pratiques

Le couple

Votre relation est-elle faite pour durer ?

Les clés pour s'épanouir à deux



50 tests & exercices

Spécial amour

M 07308 - 22H - F: 5,90 € - RD

FRANCE MÉTROPOLITAINE 5,90 € – AND 6,50 € / A 7,50 € / CAN $ 9,99 / D 7 € / DOM S [illegible] € / EH 12 FS / [illegible] / NCS 1000 CFP / POLY. S 1200 CFP / TUN 8,90 TND



Faites de vos rêves **une réalité**

L'IFHE est le premier institut européen de formation en Hypnose, ouvert à tous, pour la santé et le développement personnel.
Le label IFHE est votre garantie de qualité, de sérieux et de compétence, adopté par les meilleurs thérapeutes, psychothérapeutes et coachs.

La certification IFHE en Hypnose, votre label de confiance.



Institut Français d'Hypnose Ericksonienne
IFHE, Paris • Tél: 01 43 06 00 00 • www.ifhe.net

Hy
For
Dip

Hy
For
Incl

Hy
Spé
Pou

Au
We

Dé
Par
pay

PSYCHOLOGIES
HORS-SÉRIE

PSYCHOLOGIES MAGAZINE
Siège social : 149, rue Anatole-France, 92534 Levallois-Perret Cedex.
Tél. : 01 41 34 60 00. Pour joindre directement votre correspondant, composez 01 41 34 suivi de son numéro
Tél. abonnements : 02 77 63 11 27.
e-mail : abonnementspsychologies@cba.fr

DIRECTION
Président du directoire : Arnaud de Saint Simon (83 71)
Éditrice déléguée : Nadine Vitu (83 76)

RÉDACTION
Directrice déléguée de la rédaction : Laurence Folléa (83 47)
Rédactrice en chef : Violaine Gelly (83 48)
Directrice artistique : Hanifa Tatem (83 15)
Assistant : Gilles Rouault (89 18)

ONT CONÇU ET RÉALISÉ CE HORS-SÉRIE :
Rédacteur en chef : Philippe Romon
Conception graphique, direction artistique : Emma Huon-Rigaudeau
Rédacteurs : Isabelle Artus, Muriel Baccigalupo, Gérard Bonnet, Sophie Cadalen, Marie-Laure Colonna, Bernadette Costa-Prades, Caroline Desanges, Gilles Donada, Anne Laure Gannac, Alain Héril, Catherine Maillard, Christophe Marx, Flavia Mazelin Salvi, Fabrice Midal, Marie Noirrisson, Pascale Senk.
Muchas gracias à Stéphanie Besson et Lena Hening
Secrétaire de rédaction : Mahalia Rouilly
Illustratrices : Marie Assénat, Luci Gutiérrez

DIGITAL
Psychologies.com
9, place Marie-Jeanne Bassot, 92300 Levallois-Perret
Éditrice : Florence Kaighobadi (99 34)
Rédactrice en chef : Laurence Ravier (99 87)

GESTION
Contrôleur financier : Audrey Cahan (63 57)
Chef de fabrication : Alain Bonis (78 80)
Responsable copyright : Tanja Duhamel (83 59)

RÉGIE PUBLICITAIRE
Lagardère Publicité, 10, rue Thierry-Le-Luron, 92300 Levallois Perret
Présidente : Constance Benoqué. Directeur général : Philippe Pignol
Pour joindre directement votre correspondant, composez 01 41 34 suivi de son numéro

PUBLICITÉ MAGAZINE
Directrice commerciale adjointe : Sophie Gabriel (92 86) sophie.gabriel@Lagardere-Pub.com
Directeurs de marques : Andrea Acquaviva (34 30) andrea@psychologies.com, Floriane de La Villarmois (34 32) floriane@psychologies.com, Frédérique di Manno (83 62) frederique@psychologies.com, Marie-Christine Lanza (85 47) mariechristine.lanza@Lagardere-Pub.com
Planning : Marie-Ange Leite (01 41 34 83 96) MarieAnge.LEITE@Lagardere-Pub.com

LES ANNONCES DU MIEUX-VIVRE
149, rue Anatole-France, 92538 Levallois-Perret Cedex
Pour joindre directement votre correspondant, composez 01 41 34 suivi de son numéro
Directrice commerciale : Régine Pacail (76 39) regine@psychologies.com
Assistante : Thérèse Herrero (76 43) therese@psychologies.com

VENTE AU NUMÉRO
Vente au numéro (réservé aux dépositaires et aux diffuseurs) : Antoine Boiron, Isabelle Fargier (72 34) isabelle.fargier@lagardere-active.com
Distribution : Transport Presse.
Imprimé en France : La Galiote-Prenant (94)
Dépôt légal : Février 2013
ISSN : 0032-1583 **Commission paritaire :** n° 0613 K 83442
Psychologies magazine est édité par SA Groupe Psychologies (à directoire et conseil de surveillance), 149 rue Anatole-France, 92534 Levallois-Perret Cedex
RCS de Paris 326 929 528. Capital : 977 600 €
Directeur de la publication : Arnaud de Saint Simon
Actionnaire : Hachette Filipacchi Presse

CONSEIL DE SURVEILLANCE
Président : Jean-Louis Servan-Schreiber (assisté de Sophie Bertin)
Vice-président : Bruno Lesouëf
Membres : Perla Servan-Schreiber, Damien Dufour

POUR VOUS ABONNER EN FRANCE
Du lundi au vendredi, de 9 heures à 18 heures Tél. : 02 77 63 11 27
www.psychologiesabo.com - **Tarifs :** nous consulter.

Ce magazine est imprimé sur du papier certifié PEFC™



10-31-2182

La rédaction n'est pas responsable des textes et documents qui lui sont envoyés. Ils ne seront pas rendus à leurs propriétaires.

Summer of Love

La bonne distance... Et si l'on parlait un peu, pour changer, de « bonne proximité » ? D'abord parce qu'entre fusion étouffante et indifférence glaçante, nous y sommes tous confrontés, à cette question de trouver nos marques, notre place, dans la relation amoureuse. Disons que la « bonne proximité » est celle qui nous permettra de tenir la distance avec l'autre. Et puis, je trouve qu'avec l'été, les vacances, la proximité – celle des sentiments, celle des corps – fait rêver. *Perchance to dream*, et dieu sait que nous en avons besoin : le rêve d'une rencontre, qu'elle soit éphémère ou durable, d'une ivresse des sens, de partage, d'épanouissement. Riche en tests, en exercices ludiques, en suggestions expertes et bienveillantes, ce hors-série est à la fois humble et ambitieux dans son projet : tout en vous distrayant, de vous permettre de répondre à quelques questions que vous vous posez sur vos amours, votre vie sexuelle, votre couple. Et de vous inspirer.
Pour ma part, d'y travailler, sur ce hors-série, a éveillé ma plume, l'a ragaillardie et m'a insufflé les quelques lignes qui suivent, écrites à la femme que j'aime et que sans fausse pudeur je vous livre :

> *« Bien sûr il y a les oisillons de tes seins,*
> *que je couve d'une paume fébrile.*
> *Bien sûr, il y a ton chat qui me sourit*
> *et ta bouche, qui aspire mon âme,*
> *mais ce qui ce matin m'émeut,*
> *ce sont les petits coussinets autour de tes reins,*
> *si chauds, si doux, l'espace entre tes côtes,*
> *m'apaise.*
> *Le miracle en somme, c'est la joie que tu me donnes. »*

Passez un bel été.

PHILIPPE ROMON

PSYCHOLOGIES HORS-SÉRIE

sommaire

50 tests & exercices **Spécial amour**

INTRODUCTION

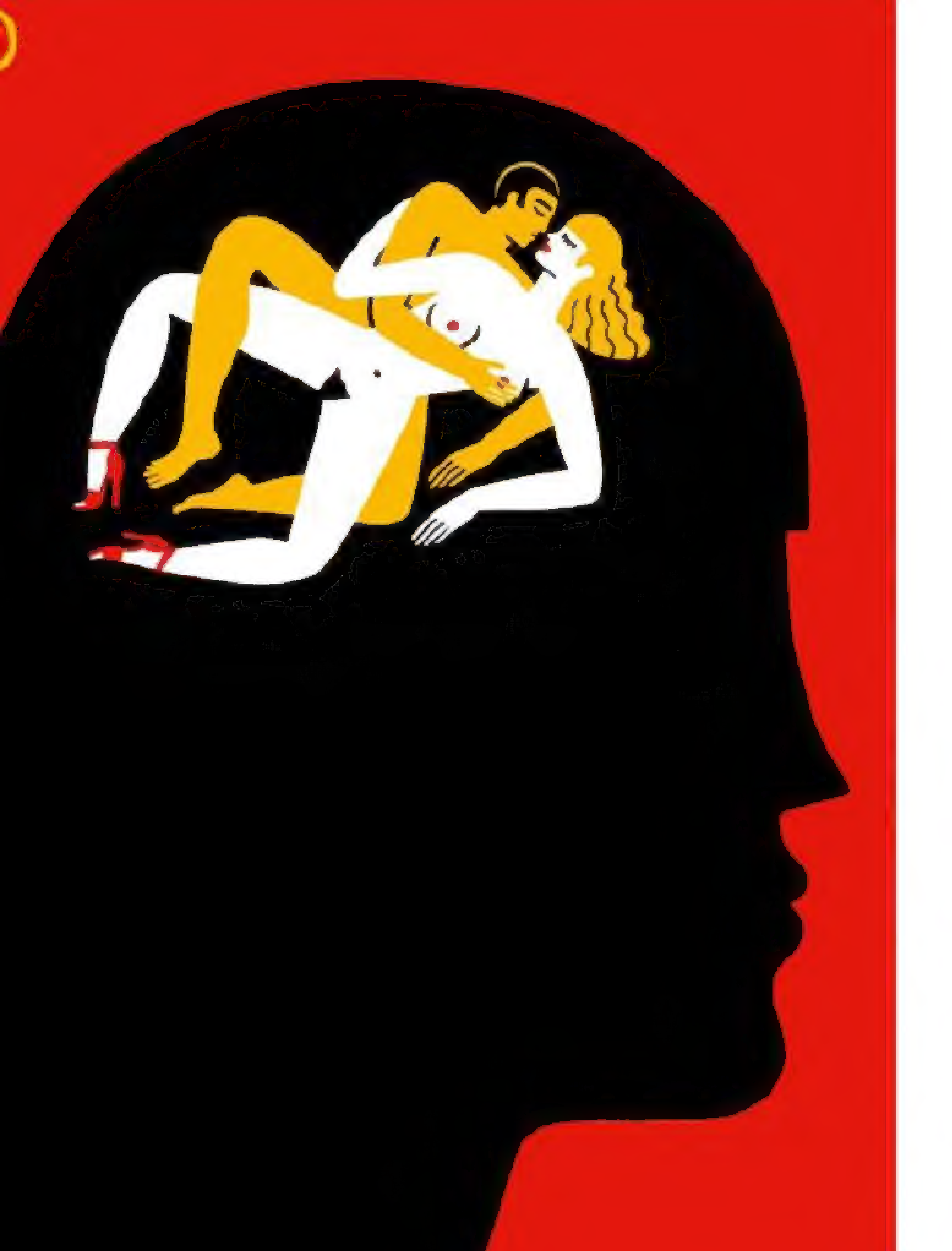
CHAPITRE 1

8

ILLUSTRATIONS : LUCI GUTIÉRREZ POUR PSYCHOLOGIES



Retrouvez *Point G comme Giulia* sur Le Mouv', l'émission qui appuie là où ça fait du bien ! Du lundi au vendredi de 19 h 30 à 20 h. Alimentée par les réseaux sociaux et nourrie par l'actualité, cette quotidienne aborde la sexualité au sens large : nouveaux couples, questions du genre féminin ou masculin, le désir et le plaisir.
Des questions vous taraudent ? Appelez le 01 56 40 54 54 pour qu'un expert vous réponde ! **Mercredi 17 juillet et mercredi 4 septembre,** retrouvez Giulia Foïs pour une émission spéciale avec Violaine Gelly, rédactrice en chef de *Psychologies Magazine*. Sur Twitter, @Pointgiulia et sur Facebook, facebook.com/pointgcommegiulia.



34



ILLUSTRATION DE COUVERTURE : LUCI GUTIÉRREZ POUR PSYCHOLOGIES

CHAPITRE 2

76

CHAPITRE 3



Une alchimie...

PAR **ALAIN HÉRIL,** PSYCHOTHÉRAPEUTE ET SEXOLOGUE

S'il y a un sentiment qui taraude l'être humain depuis des millénaires c'est bien l'amour ! Combien de livres, de films, de reportages qui lui sont consacrés ! Nous passons tant de temps, d'énergie à chercher comprendre ce si précieux ressenti ! Tant de temps à chercher comment être sûrs d'aimer vraiment et d'être aimé longtemps ! Dès notre arrivée au monde nous quémandons l'amour, dans le regard d'une mère, la présence d'un père ou la bienveillance de notre environnement. Nous sommes naturellement des demandeurs d'amour, prêts à recevoir et, plus tard, en grandissant, nous voulons être aptes à donner de l'amour sans calcul et sans retenue. Car nous savons, au plus enfoui de nous-mêmes, que c'est de cela dont nous avons besoin, de cette assurance que donne un amour partagé. De l'argent ? Une belle maison ? Un travail stable ? Oui cela est souhaitable pour tout un chacun ! Mais surtout de l'amour, en grand, en large, en travers...

La nécessité de se connaître

La vie est faite de ruptures, de peurs, de blessures et celles-ci entravent souvent notre vécu de l'amour. Il s'en trouve flétri, gâché. Et nous nous apercevons que sans un travail salutaire d'introspection, nous ne pouvons pas avancer sereinement sur un chemin de vie où l'amour serait un rendez-vous incontournable. Et nous prenons le temps de rechercher dans nos relations passées, dans notre enfance, dans nos croyances limitantes, les origines de nos comportements amoureux... et de nos échecs relationnels. Pour, en comprenant mieux, pouvoir être au plus proche de l'amour dont nous avons besoin. Celui qui serait le nôtre singulièrement et non celui qui ressemblerait à ce que nous en disent les médias, le cinéma, la littérature... En se connaissant mieux, on devient plus mature, on ne réitère pas continuellement les mêmes erreurs et nos demandes ne sont pas systématiquement des attentes de réparations de nos anciennes blessures.

© ÉDITIONS PAYOT & RIVAGES

Tests, amour et surprises

Ce hors-série est fait d'un ensemble de tests pour justement aider à mieux saisir la nature particulière du lien de chacun à sa quête d'amour. Même si l'exercice est en premier lieu ludique, il ne s'agit pas d'un simple jeu, mais bien d'un parcours dans les pays bigarrés de l'amour. Il suffit de lire les titres des tests proposés pour se rendre compte à quel point la compréhension de son lien à l'amour nécessite de voyager et d'explorer ses univers intérieurs.

On part à la « quête du grand amour », on se demande si on est « prêt pour aimer vraiment ». On se pose des questions sur son « besoin de plaire », sur « son envie de sexe » pour saisir la possibilité d'un « amour qui dure »... Il s'agit d'un développement qui permet d'avoir, au travers des profils décrits et des exercices proposés, une idée plus claire sur sa propension à aimer et sur ce que l'on pourrait faire pour être moins anxieux face à cette grande question de la possibilité d'aimer et d'être aimé.

L'un des apprentissages de ces tests et exercices, c'est de comprendre combien la notion d'amour est synonyme de surprises. Car comment aller vers l'amour si on trouve parfaitement ce à quoi on s'attendait ? La surprise est un des éléments fondamentaux qui nous permet d'aller vers le sentiment amoureux avec appétit. Être dans la surprise, c'est découvrir que l'on peut prendre une route inconnue et s'y trouver bien et heureux... Et, il me semble qu'à chaque test une bonne surprise est là qui attend chacune et chacun et qui permet de se sentir apte à aller différemment à la rencontre de l'amour sous toutes ses facettes.

Sexualité et amour

L'amour n'est pas qu'un sentiment qui nous laisse béat d'admiration devant l'autre. Il est fait de chair et le corps y participe. Dans ce numéro, le lien entre l'amour et la sexualité se propose d'office. Au cœur de tout cela il y a le désir. Aimer l'autre et le désirer sont deux aspects différents d'une même quête. On peut aimer sans désirer et désirer sans aimer, mais notre demande la plus élémentaire est de pouvoir ressentir les deux avec joie. Certains tests et exercices présents ici aident à comprendre comment la sexualité sous ses formes diversifiées peut accompagner la dimension amoureuse. Accepter et connaître les mondes du sexuel même les moins évidents (« osez la sauvagerie » par exemple) est une manière de savoir de quelles couleurs se compose la palette des possibilités de l'amour. Et comme le peintre qui est plus créatif lorsqu'il possède le plus de teintes possibles à son actif, chacune et chacun peut saisir au mieux quel est son nuancier sensuel, sensible et sexuel. En sachant comment on désire l'autre, on apprend mieux à saisir comment on l'aime. C'est une dimension dynamique qui donne du sens à l'engagement des corps, à la dimension fantasmatique (toutes ces images projetées sur l'autre) et à la possibilité de construire l'amour à chaque caresse, chaque coït, chaque désir. Car ne dit-on pas « faire l'amour » ?

L'amour est multiple

L'amour est multiple. Il parle au corps et à l'esprit. Il parle du lien, il dit ce que nous sommes dans notre humanité et notre communication. Bien entendu, il y a des écueils, des pièges sur le chemin, mais les identifier permet de les dépasser et d'en sortir plus aptes à mieux interpréter sa propre partition amoureuse.

L'amour est notre recherche primordiale. Cette recherche a besoin d'avoir un sens et une direction. C'est une compréhension nécessaire qui n'enlève rien au mystère du coup de foudre, de l'état amoureux, de la passion... Mais plus nous sommes dans la conscience de ce que nous engageons de nous-mêmes dans nos demandes et dans notre construction de nos vies amoureuses, plus nous avançons en étant acteurs de nos engagements et non simples spectateurs ballottés par les événements sans pouvoir agir dessus. C'est à cela que ces tests et exercices vous encouragent et vous invitent.



CHAPITRE 1

La quête du grand **amour**

On a beau le chercher, le vouloir, lui courir après, « l'autre » ne se décide pas à entrer dans notre vie. Pourquoi ? Qu'est-ce qui bloque ? Analyse et conseils pour se rendre disponible.

Aujourd'hui, la rencontre amoureuse est idéalisée, ardemment recherchée, constate le psychanalyste Gérard Bonnet[1], mais cela ne signifie pas pour autant que l'on soit prêt, en réalité, à faire de la place à l'autre dans sa vie. » Autrement dit, elle dépendrait au moins autant de notre désir inconscient que de notre volonté. Aussi sincère soit-elle.

Les fantômes du passé

Le psychanalyste avance qu'une rencontre amoureuse n'est jamais celle de deux personnes, mais celle de deux désirs : « Cela se produit quand on se rend compte que notre désir s'articule à celui de l'autre. Mais encore faut-il être dans l'écoute du nôtre pour le percevoir, pour se laisser troubler et déranger par lui. » Toute rencontre amoureuse est un bouleversement. Des sens, des émotions, des habitudes. Un séisme que notre culture du contrôle ne nous prépare pas toujours à « encaisser ». « Se lier en profondeur ne va pas de soi, indique Gérard Bonnet. Cela veut dire être capable d'ouvrir son intimité à l'autre, dans sa différence radicale, dans son inquiétante étrangeté. » Encore faut-il ne pas rechercher son semblable et s'être délesté des poids et fantômes du passé. « La rencontre est chargée de l'histoire transgénérationnelle, explique le psychanalyste Bernard-Élie Torgemen[2]. Quand elle se produit, nous sommes toujours plus de deux : il y a moi, l'autre, et ce que chacun hérite du maternel et du paternel. Soit deux personnes réelles et quatre fantômes. La rencontre réactive ce qui, dans nos premiers liens affectifs, était de l'ordre de la fusion et de la "défusion", versant positif et versant négatif, et, évidemment, cela engendre de la confusion. » Ce n'est qu'après trois ans d'analyse que Fanny, 37 ans, a compris qu'elle était « abonnée aux rencontres foireuses », car, inconsciemment, elle ne voulait pas rompre le lien fusionnel qui la reliait à son père. « Pour qu'il reste le premier, je minais d'avance toutes mes relations en choisissant des tocards. Depuis, je travaille à ma "libération", ce n'est qu'à ce prix-là que je pourrai m'épanouir sur le plan affectif en rencontrant enfin le bon. » Renoncer aux loyautés empoisonnées, aux amours œdipiennes, en finir avec les blessures et les expériences malheureuses… c'est à cela que nous invite la rencontre amoureuse. Celle qui nous inscrit dans une nouvelle dynamique du désir. Sinon, elle n'est que répétition ou malédiction. « Elle peut, en outre, nous renvoyer à ce que j'appelle de "fausses reconnaissances", prévient Bernard-Élie Torgemen. Quand quelque chose dans l'autre nous rappelle plus ou moins consciemment une figure forte de notre passé affectif, attention à ne pas le prendre pour un signal positif. Au contraire, cela mérite interrogation et vigilance. »

Toute rencontre amoureuse est un bouleversement. Des sens, des émotions, des habitudes.

Une histoire de corps

Mais, une fois les fantômes du passé neutralisés et les freins levés, reste à affronter la peur, sœur jumelle du désir. « Elle est un élément central dans le processus de la rencontre, affirme Bernard-Élie Torgemen. Elle est à la fois "facilitante" et inhibante. » Pour le psychanalyste, elle agit sur trois niveaux : la réalité (comment l'aborder, me comporter?), l'imaginaire (la prochaine fois, je dirai ceci, proposerai cela), et enfin le fantasme (il ou elle suscite tel désir, tel souvenir, telle image en moi). Selon l'histoire de chacun, la peur pourra ouvrir ou fermer à la rencontre. La meilleure disposition ? « Être dans son physique, dans

ILLUSTRATION (PAGE PRÉCÉDENTE) : LUCI GUTIÉRREZ POUR PSYCHOLOGIES



ses sens, poursuit Bernard-Élie Torgemen. Les inconscients ne sont pas seuls à entrer en relation, il y a aussi les corps. Une belle rencontre affective et intellectuelle peut devenir stérile si on ne ressent pas l'autre, avec son nez, sa peau… Le corps, c'est l'animal convié à la fête de l'amour, il faut lui laisser un espace pour qu'il puisse s'exprimer et nous parler. » Cela exige que l'on accepte de sortir, au moins momentanément, du contrôle (mon image, mon objectif), que l'on abandonne nos attentes trop formatées, ainsi que nos critères trop rigides sur notre partenaire idéal. « Il s'agit au contraire de repérer les failles, les imperfections, les singularités de l'autre, insiste le psychanalyste. C'est dans cette brèche, féconde en surprises, en richesses, que se fait l'amour. Il faut en finir avec cette guerre narcissique qui pousse aujourd'hui chacun à chercher dans l'autre un miroir flatteur. »

Une transformation puissante

Prendre le risque de s'ouvrir à l'autre, c'est aussi prendre le risque de déplaire, en froissant une certaine image de soi. En bousculant des critères sociaux, voire raciaux ou religieux. Ou, plus simplement, en se surprenant soi-même. Simon-Pierre, 41 ans, divorcé depuis deux ans, a épousé l'été dernier une femme de son âge, « brune et joliment ronde », alors qu'il n'était ému que par les longues jeunes femmes de type nordique. « J'ai mis cinq mois avant de me dire que j'étais amoureux de Lara. Quand elle n'était pas avec moi, tout me paraissait compliqué et terne. Elle a séduit mes amis en même temps que moi, elle a fait de mon appartement un vrai foyer ouvert à mes proches, ce qui n'était pas le cas avec mon ex-épouse, aussi belle que glacée, dans tous les sens du terme. » Selon Rose-Marie Charest[3], psychologue, une vraie rencontre amoureuse entraîne toujours des bouleversements, extérieurs et intérieurs. Elle est puissamment transformatrice. « Il ne s'agit pas simplement d'un lien qui s'ajoute à tous les autres, mais d'une expérience de créativité : c'est un nouveau territoire à construire, qui empiète nécessairement sur les territoires individuels. » Pour la psychologue, une rencontre ne peut se transformer en relation que si l'on est capable, à partir de son identité singulière, d'en forger une nouvelle à deux. Non pas en se fondant dans l'autre ni en l'absorbant, mais en produisant, à son contact, du neuf. Dans son comportement, ses croyances, sa façon de penser… Cela exige de chacun qu'il se laisse surprendre par l'autre comme par lui-même, en mettant entre parenthèses, pour un temps au moins, ses certitudes et ses habitudes. « On pourrait dire de certaines rencontres qu'elles permettent de prendre contact avec le meilleur de soi-même », conclut Rose-Marie Charest. Un « meilleur » souvent en jachère, étouffé par les scénarios de répétition ou par les peurs, qui inhibent désir et confiance en soi. **FLAVIA MAZELIN SALVI**

1. *Gérard Bonnet, auteur de* L'Irrésistible Pouvoir du sexe *(Payot, 2012) et de* La Tyrannie du paraître : faut-il se montrer pour exister? *(Eyrolles, 2013).*
2. *Bernard-Élie Torgemen, auteur d'*Histoires vraies et extra-ordinaires de l'inconscient *(Fayard, 2008).*
3. *Rose-Marie Charest, auteure avec Jean-Claude Kaufmann d'*Oser le couple *(LGF, "Le Livre de poche", 2013).*

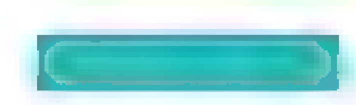


ILLUSTRATION LUCI GUTIÉRREZ POUR PSYCHOLOGIES

Quel(le) célibataire êtes-vous ?

Pour certains, le célibat est synonyme de grande liberté, pour d'autres, c'est une période difficile à passer. Que vous l'ayez choisi ou subi, le célibat est encore stigmatisé : il y a ceux qui sont en couple et les autres. Déterminez où vous en êtes de votre **réflexion sur l'art d'être célibataire.**

PAR **CATHERINE MAILLARD** AVEC **SOPHIE CADALEN,** PSYCHANALYSTE



1 Vous retrouver seul, c'est un peu comme :
▲ Un nouveau départ dans votre quête de l'élu.
● Retourner sur le champ de bataille, à la conquête d'un nouveau territoire.
■ Un saut dans le vide, source d'angoisse.
◆ Une bulle d'oxygène, pas une finalité.

2 Quand vous êtes célibataire, vous vous sentez davantage :
▲ Vulnérable au qu'en dira-t-on.
● En attente de signe de l'âme sœur.
■ Amputé d'une moitié de vous.
◆ Égoïste dans le sens positif.

3 Dans une soirée, vous êtes célibataire et sous le charme… Le hic ? Il est marié. Que faites-vous ?
▲ Vous rentrez déprimé.
● Vous le remerciez pour ce moment délicieux.
■ Vous fantasmez. Cette rencontre n'est pas un hasard.
◆ Vous ragez ! Il ne lui arrive sans doute pas à la cheville.

4 Être amoureux peut aussi vous rendre :
▲ Extravagant.
● Jaloux.
■ Idéaliste.
◆ Timide.

5 Dans les valises que vous avez laissées lors de votre dernière relation, il y a :
▲ Des rêves inaccomplis.
● Des moments délicieux.
■ Des attentes déçues.
◆ Des trahisons à réparer.

6 Pour un premier rendez-vous :
▲ Vous cherchez à le séduire.
● Vous le regardez les yeux pleins d'étoiles.
■ Vous paniquez, les gestes un peu maladroits.
◆ Vous le laissez se livrer, pour faire connaissance.

7 L'éventualité des vacances en solo, se profile… Vous optez pour :
▲ Des vacances en famille, c'est mieux comme ça.
● Des vacances en solo, pardi… Parfait pour voyager !
■ Un voyage organisé, Cupidon prend parfois des chemins détournés.
◆ Les reporter, vous avez du travail de toute façon !

8 Quand votre cœur fait boum… c'est souvent parce que :
▲ Il vous pousse à vous dépasser.
● Il vous fait rêver.
■ Il vous émeut.
◆ Il vous fait pleurer.

9 Sans vous voiler la face, vous pourriez associer le célibat à :
▲ Une idylle inachevée.
● Un sentiment d'exclusion.
■ Une gestion à mettre en place.
◆ Une solitude positive.

10 Ne plus lire vos deux noms sur la boîte aux lettres réveille :
▲ Votre colère.
● Vos blessures.
■ Vos désirs de retrouvailles avec vous.
◆ Vos aspirations de romance.

11 Vous tombez nez à nez avec votre ex… accompagné. Comment réagissez-vous ?
▲ Vous vous effacez, trouvant son partenaire tellement mieux que vous.
● Vous retombez sous le charme, résolu à attendre qu'il revienne.
■ Vous vous félicitez d'avoir pris la bonne décision.
◆ Vous lui donnez raison, il n'est vraiment pas à la hauteur.

12 La dernière fois que vous avez claqué la porte, ou inversement, vous vous êtes senti :
▲ Libéré.
● Furieux.
■ Surpris.
◆ Trahi.

13 Dans le feu de la conversation, votre nouvelle cible se trompe de prénom…
▲ Vous piquez un fard.
● Vous ne relevez pas.
■ Vous devenez mutique.
◆ Vous le giflez.

14 En ce qui concerne la relation de couple, vous êtes conscient de la difficulté :
▲ À le rendre heureux
● À vous entendre.
■ À vous sentir satisfait.
◆ À vous engager.

15 À quoi ressemblaient vos scènes de ménage ?
▲ Vous essayiez de négocier.
● Vous éclatiez en sanglot.
■ Vous fulminiez, le reproche acerbe !
◆ Vous vous taisiez, attendant un revirement.

>>>

>>> **16** **Pour faire un pied de nez au célibat, vous :**
▲ Vous êtes inscrit sur un site de rencontre.
● Tannez vos amis pour organiser fêtes et dîners.
■ Fuyez tout ce qui a rapport à une soirée célibataire.
◆ Sortez, tout simplement, la solitude vous sublime.

17 **Suite à un célibat un peu prolongé à votre goût, il vous est déjà arrivé de vous dire :**
▲ Ma vie va bientôt recommencer.
● Ma vie est belle.
■ Ma vie est parfaite.
◆ Ma vie est terminée.

18 **Ce qui vous ferait vraiment plaisir avec votre futur ?**
▲ Carburer au super, vous en avez assez de l'ordinaire.
● Une bague de fiançailles.
■ Un week-end loin de votre poisson rouge avec qui vous en avez déjà trop passé.
◆ Vous sentir libre ensemble.

19 **Depuis que vous vivez seul, vous avez :**
▲ Pris conscience de vos fragilités.
● D'interminables conversations avec vos amies.
■ Multiplié les sorties qui vous valorisent.
◆ Redécouvert vos centres d'intérêt.

20 **Pour bien gérer son célibat :**
▲ On s'organise !
● On se résigne.
■ On ouvre le champ des possibles.
◆ On se récompense.

Décompte des points

Pour chaque question, entourez votre réponse et faites le total de vos A, B, C et D. Puis reportez-vous au profil qui vous correspond.

	▲	●	■	◆
1	B	C	D	A
2	C	B	D	A
3	D	A	B	C
4	A	C	B	D
5	B	A	C	D
6	C	B	D	A
7	D	A	B	C
8	C	B	A	D
9	B	D	C	A
10	C	D	A	B
11	D	B	A	C
12	A	C	B	D
13	B	A	D	C
14	D	A	C	B
15	A	D	C	B
16	C	B	D	A
17	B	A	C	D
18	C	B	D	A
19	D	B	C	A
20	C	D	B	A

Votre profil

MAJORITÉ DE A

Célibataire... et heureux

Seul et heureux de l'être... Vous bousculez les codes du bonheur en vigueur, sans trop vous en faire. À vrai dire, vous ne placez pas le couple au centre de votre existence ! Pas coupable pour deux sous, vous affrontez les soirées, où certains roucoulent en duo, sans frémissement aucun ! La rencontre, vous ne dites pas non. Toutefois, vous ne projetez pas, illico, vos fantasmes de bonheur sur l'autre. Vous profitez du moment présent !
Affranchi sans doute du joug des normes, comme des attentes de votre entourage, vous semblez avoir acquis une réelle liberté. Elle vous permet d'assumer la situation sans en être peiné outre mesure, malgré les remarques perfides ou apitoyées qui doivent certainement fuser. Peut-être avez-vous déjà eu une ou plusieurs expériences de vie en couple, pas nécessairement douloureuses d'ailleurs. Du coup, le célibat vous offre une réelle opportunité : celle d'être au centre de votre vie et d'oser expérimenter un style bien à vous !
En conclusion : le célibat n'est ni une fatalité ni un cadeau, c'est un état, un passage, qui présente aussi des avantages, à commencer par du temps pour s'occuper de soi !

MAJORITÉ DE B

Célibataire… en quête d'idéal !

À l'affût de l'âme sœur, vous vous donnez les moyens de la rencontrer. Les sites de rencontre, des amis attentionnés, tout comme le hasard, y pourvoient. Le cœur battant, et les yeux pleins d'étoiles, vous avez peut-être, il y a peu, programmé votre mariage… Le troisième en un an ? À votre actif, votre idéal de l'amour est loin d'être émoussé, et vous poursuivez toujours votre quête avec enthousiasme ! Attention au piège de l'illusion ! Vous paraissez cajoler un idéal amoureux trop précis pour oser vous risquer dans la réalité. Une vision fantasmée, qui fait peser sur l'élu la responsabilité de votre bonheur. Souvenez-vous toutefois, que la rencontre est un vacillement, un bouleversement de toutes nos certitudes. Vous avez peut-être tendance à ne pas voir l'autre tel qu'il est, mais comme vous le rêvez ! **En conclusion :** vous vivez le célibat comme un état en suspension… dans l'attente du grand amour. Et alors votre vie va commencer ! Essayez de renoncer à un amour fantasmé, ayant souvent peu de chances de survivre à l'épreuve du quotidien.

MAJORITÉ DE C

Célibataire… en guerre !

Vous semblez présenter bien des signes extérieurs de réussite ! Une bonne situation, un physique avantageux, une sexualité libre… Un chouïa agressif peut-être. Vous portez sans doute haut les couleurs de votre personne… En deux mots, vous êtes un « sacré bon plan » ! Le hic ? Les poissons que vous ferrez ont tôt fait de clamer vos louanges, tout en tournant casaque. Vous avez sans doute droit au sempiternel refrain : tu es trop bien pour moi. Mais qu'est-ce qui peut bien donner à l'élu, la sensation d'être si peu à la hauteur ? Et si c'était vous qui étiez vulnérable derrière votre cuirasse ? Une attitude presque revendicative en amour porte rarement ces fruits. Elle recèle aussi des peurs, à commencer sans doute par les vôtres. Celles peut-être que l'autre vous renvoie une image bien différente de celle parfaite que vous affichez ! **En conclusion :** Il semble y avoir une grande contradiction entre votre affirmation d'autonomie et une forte demande d'un amour qui prendrait soin de vous. Laissez tomber vos masques comme vos griefs, afin de laisser agir la magie de la rencontre, quand elle se présente !

MAJORITÉ DE D

Célibataire… et résigné

Votre nouveau credo ? Célibataire, vous êtes, célibataire, vous resterez ! À croire que vous n'avez plus de prénom, ou autres signes distinctifs hormis cet état quasi vécu comme un handicap. Peut-être ressentez-vous une forme de déception pour cette aventure dont tout le monde parle, et qui vous est refusée ? Pour un peu, vous pourriez vous sentir banni d'un Eden où la vision d'un couple heureux vous déprime. La difficulté majeure que vous rencontrez est une forme de résignation, comme si votre situation était normale tant vous avez peu à offrir. Vous avez sans doute traversé des épreuves douloureuses qui ont entamé votre confiance. Ces difficultés semblent avoir nourri une vision négative de l'amour. Autant d'éléments qui abaissent votre estime de soi, et freinent la rencontre. **En conclusion :** le célibat comme l'éventualité du couple entraînent un sentiment de mélancolie. Commencez plutôt par cultiver votre capacité à être heureux en solo, un élément fondamental pour construire une relation durable.



Le célibat rend-il égoïste ?

Alors que la rencontre est à portée de clics, qu'est-ce qui nous empêche de nous ouvrir à l'amour ? À lire sur www.psychologies.com rubrique Couple.

EXERCICES

C'est décidé : plus jamais seul ! En tout cas, pas complètement, toujours, seul... Mais comment faire ? Ces exercices sont là pour vous aider. Ils ne vont pas faire le travail à votre place, mais constituent une excellente mise en route. Alors, *ready ? Go !*

S'OUVRIR À L'AUTRE

PAR **ALAIN HÉRIL,** PSYCHOTHÉRAPEUTE ET SEXOLOGUE



EXERCICE N° 1
Evaluer son célibat

Vous décidez de vous offrir une soirée seul au restaurant, si possible un samedi soir. Vous vous installez de sorte à observer le plus de monde possible. Vous repérez les couples, les familles. Vous étudiez leur comportement et tentez de saisir leurs échanges. Vous faites une première évaluation qui est de vous demander à vous-même si vous êtes bien seul alors qu'autour de vous c'est plutôt la convivialité et la complicité qui prime. Qu'éprouvez-vous ? De la tristesse, du rejet, de l'envie... Puis vous décidez de vous identifier à un couple plus qu'un autre et vous vous imaginez à la place de l'un des deux partenaires. Seriez-vous heureux avec cet homme ou cette femme ? Auriez-vous envie de passer du temps dans ce couple-là ? Que seriez-vous prêt à sacrifier de votre vie actuelle pour vivre ce que vous supposez de la leur ? Qu'éprouvez-vous en imaginant cela ? De l'enthousiasme, du désintérêt, de l'angoisse... Cette évaluation est émotionnelle. Elle peut vous permettre de savoir ce qu'il en est de votre désir de quitter le célibat pour une vie à deux. Ou bien de vous apercevoir que vous n'êtes pas prêt encore pour changer de statut...



EXERCICE N° 2

S'imaginer à deux

Allongé, vous fermez les yeux et vous laissez défiler devant vous toutes les images qui viennent. Puis vous décidez de projeter derrière vos paupières closes les images d'un couple uni, heureux, baignant dans le plaisir d'être ensemble. Au départ, ce couple doit être neutre. Ce sont deux personnes indifférenciées, mais elles sont dans la félicité, c'est cela qui importe. Une fois que vous avez bien fixé ces images sur votre écran mental intérieur, comme si elles étaient « vraies », vous vous mettez à la place de l'un des protagonistes. L'autre personne du couple doit rester neutre tout en étant avenante et aimante. Prenez le temps d'apprécier ce que vous ressentez. Dites-vous que le couple que vous souhaitez construire peut ressembler à cela. Et que vous avez en vous toutes les qualités pour le créer, le construire et le vivre. La preuve ? Vous êtes en train de le faire !

EXERCICE N° 3

La liste des envies

Vous faites la liste des trente désirs les plus importants pour vous. Ceux que vous avez envie de réaliser, ceux que vous n'avez réalisé que quelques fois ou ceux que vous réalisez souvent et facilement. Ensuite vous prenez conscience des envies qui sont en lien avec votre besoin de rencontrer quelqu'un. Ces envies qui, réalisées, vous permettraient d'être plus à même de sortir du célibat de la manière dont vous le souhaitez. *In fine*, vous prenez la décision de réaliser l'une d'elles dès le lendemain, puis deux le jour d'après, puis trois le surlendemain... et ainsi de suite jusqu'à créer un mois plein de désirs assouvis, d'envies réalisées et de vous aider ainsi à faire bouger ce qui vous bloque dans votre quotidien.

EXERCICE N° 4

Aller à la rencontre des autres

Prenez un temps pour trouver quelle est la capacité que vous avez et qui vous met le plus en valeur. Surtout évacuez toutes les pensées du style : « Je suis nul » ou « je n'y arriverai jamais » ! Lorsque vous avez trouvé quelle action peut vous mettre en valeur (par exemple faire un tour de magie, chanter ou faire le clown...), vous prenez le temps de répéter comme si vous alliez vous produire devant un public. Il est bon que votre show ne soit pas trop long. Cinq minutes suffisent amplement. Une fois prêt, vous décidez de vous lancer ! Pour cela, vous choisissez un lieu public à une heure de grande affluence (un hall de gare, une place, un supermarché...) et vous présentez aux yeux de tous votre capacité. Il ne s'agit pas de faire croire que vous demandez de l'argent. Soyez joyeux. Soyez aussi dans l'idée d'un cadeau que vous offrez aux autres. Vous verrez combien vous serez surpris des liens qui s'effectueront d'emblée avec celles et ceux qui prendront le temps de vous regarder...



ILLUSTRATIONS MARIE ASSÉNAT / VALÉRIE OUALID POUR PSYCHOLOGIES

Êtes-vous prêt(e) à aimer vraiment ?

Voilà qui est vexant : vous sortez, voyez du monde, faites des rencontres et pourtant cela n'aboutit jamais à rien. Êtes-vous sûr d'avoir la bonne attitude ? Peut-être vous mettez-vous des barrières… Et si vous laissiez parler **votre vrai désir.** Il se cache forcément dans le questionnaire qui suit.

PAR **MARIE NOIRRISSON**



1 Une personne rencontrée chez des amis vous a proposé un rendez-vous, que vous avez accepté :
▲ Vous misez sur une tenue aguichante.
● Vous choisissez une tenue qui vous met en valeur.
■ Vous optez pour une tenue neutre.
◆ Vous ne vous changez pas spécialement avant d'y aller.

2 Fin de soirée : vous êtes totalement sous le charme…
▲ Vous ne lui en laissez rien voir.
● Vous faites en sorte qu'il devine vos sentiments.
■ Vous lui proposez de se revoir.
◆ Vous l'embrassez à la sortie du restaurant.

3 Après une nuit merveilleuse, il a dit qu'il vous appelait, mais ne l'a toujours pas fait… Vous pensez :
▲ Mettons les choses au point en lui disant ce que j'en pense.
● Tous aussi minables les uns que les autres.
■ Il doit être un peu perdu ou timide, je vais l'appeler moi.
◆ Je suis nul d'y avoir cru.

4 D'une manière générale, vous expliquez le fait d'être seul par :
▲ Le « pas de chance ».
● Un cadeau de la vie.
■ Certaines peurs tenaces.
◆ Le temps nécessaire à chaque chose.

5 À votre avis, comment vous sentirez-vous quand vous aurez trouvé l'âme sœur ?
▲ Dubitatif.
● Rassuré.
■ Vivant.
◆ Serein.

6 Un ami vous reproche de ne pas vraiment chercher à rencontrer quelqu'un :
▲ Vous improvisez une réponse rapide pour éviter d'aborder le sujet.
● Vous le remerciez de s'inquiéter, mais précisez qu'il s'agit de votre vie.
■ Vous lui soulignez que c'est fait exprès.
◆ Vous lui montrez votre agenda bardé de rendez-vous.

7 Ce qui vous fait un peu peur dans la rencontre amoureuse, c'est :
▲ Que ça ne dure pas.
● De ne pas être à la hauteur.
■ De vous donner du mal pour rien.
◆ De conjuguer deux vies.

8 Vous demanderiez bien à votre psy : « Pourquoi… »
▲ Aimer n'est-il pas un peu plus simple ?
● Ça m'est si difficile d'être seul ?
■ Faudrait-il absolument vivre à deux ?
◆ J'ai du mal à agir selon mes désirs ?

9 Si on vous quitte, vous avez tendance à :
▲ Sentir le monde se dérober sous vos pieds.
● Faire un break puis reprendre votre route.
■ Vous remettre en couple rapidement.
◆ Détester la terre entière.

10 Tout compte fait, vous vivez votre célibat un peu comme :
▲ Une tare à la limite du fardeau.
● Une occasion d'explorer vos désirs.
■ Un statu quo émotionnel sécurisant.
◆ Une contribution à la baisse des divorces.

Décompte des points

Pour chaque question, entourez votre réponse et faites le total de vos points. Puis reportez-vous pages suivantes au résultat qui vous correspond.

	▲	●	■	◆
1	1	2	3	4
2	4	3	2	1
3	2	4	1	3
4	1	4	3	2
5	4	1	3	2
6	3	2	4	1
7	1	3	4	2
8	2	1	4	3
9	3	2	1	4
10	1	2	3	4

>>>

>>> Votre profil





ENTRE 10 ET 17 POINTS

L'amour à tout prix

Vous êtes prêt à tout pour rencontrer l'amour ! Vous sortez beaucoup, saisissez toutes les occasions qui se présentent et vous cultivez savamment votre image. Vous êtes sur le qui-vive, avec le sentiment qu'il s'agit d'un grand jeu de piste impitoyable : à vous de trouver le trésor. Alors vous le cherchez désespérément ce trésor, car vous avez horreur de la solitude et vous vivez le célibat comme une sorte de honte vis-à-vis de votre entourage et de vos amis. Mais le problème est que vous êtes tellement avide de rencontrer quelqu'un et, ainsi d'être aimé, que vous n'écoutez pas vraiment vos désirs : vous prenez ce que l'on vous donne, même si cela ne vous convient pas. Vous préférez quelque part être mal accompagné plutôt que seul, afin de combler ce vide qui vous angoisse et oublier le manque d'estime que vous avez pour vous-même. Pour éviter que l'autre ne devienne une sorte de « comble-solitude », essayez de comprendre ce qui vous est si difficile à supporter dans le fait d'être seul. Vous aurez alors toutes les chances de savourer la présence de l'autre, sans en être dépendant…

ENTRE 18 ET 25 POINTS

Prêt pour l'aventure

Vous êtes fin prêt pour une rencontre amoureuse. Vous en avez parfois assez d'être seul, mais savez vite relativiser et réagir. Vous provoquez un peu le destin, ouvrez l'œil quand une personne intéressante croise votre route, et n'hésitez pas à prendre alors quelques risques en osant des invitations, des échanges sincères et plus si affinités ! Vous avez une envie réelle d'ouvrir votre porte et de faire une place à quelqu'un dans votre vie. Mais pas à n'importe qui ! Vous préférez patienter plutôt que nier vos besoins et prendre un chemin qui ne vous convient pas.
Là est votre point fort : vous avez pris le temps de vous connaître, de découvrir vos désirs profonds, pour mieux aimer, librement, sans blocages ni perversions dans la relation. D'ailleurs, cette confiance en vous-même vous persuade qu'un être formidable n'est plus très loin… C'est pourquoi vous parvenez à lâcher prise, et partez à l'aventure avec l'envie de construire un lien solide et beau. Avec une telle démarche, on ne peut que vous souhaiter une belle, une très belle histoire…

ILLUSTRATIONS LUCI GUTIÉRREZ POUR PSYCHOLOGIES





ENTRE 26 ET 33 POINTS

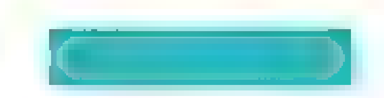
Oui… mais

Il y a comme un paradoxe chez vous : vous vous sentez prêt à rencontrer quelqu'un, mais dans un même temps, vous faites tout pour que cela n'arrive pas ! Vous esquivez les invitations avec art et partez en courant si l'on vous approche trop près. Vous prétendez que vous êtes très bien seul, et étouffez vos désirs sous de fausses allures de sereine indépendance. Vous reconnaissez cependant que vous êtes timide, et que vous préférez attendre que les choses arrivent toutes seules. Pourtant, vous désirez vraiment aimer, mais vous êtes paralysé par la peur. Vous avez du mal à faire confiance (sûrement en raison du passé), à vous abandonner un peu en saisissant la main tendue. Mais plus profondément, peut-être ne croyiez-vous pas vraiment en l'amour… pour vous. Peut-être avez-vous le sentiment que vous ne méritez pas le bonheur, que vous n'êtes pas assez bien ? Ou redoutez-vous d'être envahi par un flot de pulsions que l'on vous a malheureusement appris à refouler ?
Pour dépasser ces peurs, réveillez cette part en vous qui, sait, elle, qu'elle est digne d'aimer… et surtout, d'être aimé.

ENTRE 34 ET 40 POINTS

À quoi bon ?

Chez vous, la question n'est pas d'être prêt à aimer, mais de le vouloir. À vous écouter, c'est le dernier de vos désirs ! Vous n'avez aucune envie de gérer une relation affective. Selon vous, rien ne vaut le célibat qui assure des jours tranquilles plein de liberté. Vous pensez qu'aimer, c'est se compliquer l'existence de choses qui n'en valent pas la peine.
Il est possible que vous soyez heureux ainsi, et dans ce cas, tant mieux ! Mais il est fort probable que derrière tout cela se cachent une rancune et une colère envers un ancien partenaire qui vous aurait trahi, et peut-être profondément blessé. Pour sauver la face, vous avez choisi de nier vos affects et vous vous êtes persuadé que l'amour n'est pas possible. Ce faisant, vous avez surtout décidé intérieurement « plus jamais ça »… Le problème, c'est que vous projetez sur l'amoureux possible, celui qui vous a meurtri, et vous lui en voulez ainsi avant même de l'aimer. Il serait bon pour vous de libérer cette colère et cette tristesse enfouies. Cela vous permettra de voir en l'autre, non plus un être qui peut vous faire souffrir, mais un être qui peut vous aimer… vraiment.



Les premiers exercices pour vous ouvrir à l'autre (p. 16) vous ont mis en forme, vous êtes prêt pour le grand amour. Mais vous hésitez encore : des échecs, vous en avez connu quelques-uns. Nos experts sont là pour vous guider, en cinq étapes qui pourraient changer votre vie.

RENCONTRE, MODE D'EMPLOI

PAR **FLAVIA MAZELIN SALVI** ET **BERNADETTE COSTA-PRADES**

Signes de l'amour naissant



Bien sûr, il y a le coup de foudre, brutal, sans appel, qui n'entraîne aucune tergiversation. C'est l'amour fou au premier regard, même si cet emballement ne dure parfois qu'un court moment. Et puis il y a l'amour naissant qui, lui, prend son temps pour se dévoiler. C'est lui dont nous parlons quand nous glissons à l'oreille d'un ou d'une amie : « Tu sais, je crois bien que je l'aime… » Cette incertitude, loin d'invalider la force du sentiment, traduit une bataille en train de se livrer en nous. « Beaucoup d'éléments nous attirent vers l'autre – reconnaissance, confiance… – et presque autant nous en éloignent – peur d'être rejeté, de devenir dépendant, d'être envahi », constate la psychiatre et psychanalyste Catherine Bensaid. D'où cette valse-hésitation qui marque souvent un vif intérêt ! Mais s'il n'existe pas de recette magique pour faire surgir « le » partenaire, certaines règles sont à connaître. Dans son ouvrage *Le Prochain, c'est le bon !* (Albin Michel, 2011), la coach Bénédicte Ann[1] propose de suivre cinq étapes pour que cessent les erreurs de casting.

1. Bénédicte Ann, créatrice du Café de l'amour : cafedelamour.fr.



POSEZ-VOUS LES BONNES QUESTIONS

- 1 -
Faire la paix avec son histoire amoureuse

Pour prendre conscience de ses entraves, deux questions clés à se poser : qu'est-ce que l'autre a emporté de moi en partant (confiance en soi, spontanéité, joie de vivre, etc.) ? Et quels bénéfices cachés m'apportaient mes relations précédentes ?

- 2 -
Assumer sa part de responsabilités

« Ai-je peur de souffrir ? », « Ai-je peur de perdre le contrôle ? », « Ai-je peur de me tromper une nouvelle fois ? » S'interroger puis noter ses réponses permet de prendre la mesure de ses projections négatives dans la dynamique relationnelle.

- 3 -
Définir son projet

Trois interrogations méritent d'être travaillées par écrit : – Qu'est-ce qui m'a ému (positivement) dans mes relations passées ? – Quel type de projet ai-je envie de partager (fonder une famille, changer de mode de vie, préserver mon territoire) ? – Pourquoi ai-je envie d'une relation ? (Parce que je me sens prêt à aimer à nouveau, parce que j'aime la vie de couple…).

- 4 -
Tenir compte de la réalité

Ne pas se raconter d'histoires (« Avec moi, ce sera différent »), tenir compte des signaux négatifs reçus (émotions, sensations, impressions), oser poser des questions directes (« Tu es divorcé ? ») sont autant de façons de s'inscrire dans une démarche d'ouverture qui part du réel et non de ses fantasmes.

- 5 -
Rencontrer quelqu'un de bien pour soi

Votre partenaire cherche-t-il à rencontrer ou à construire ? Est-il vraiment disponible ? Quelle est sa motivation ? Pour quels motifs ses relations passées ont-elles échoué ? Quel est son projet de vie à deux idéal ? Autant d'indicateurs à connaître et qui peuvent éclairer votre réflexion.

ILLUSTRATIONS : MARIE ASSÉNAT / VALÉRIE OUALID POUR PSYCHOLOGIES

Que représente l'amour pour vous ?

L'amour, on s'y frotte, ou bien on s'y brûle. Il peut éveiller nos colères comme nos peurs, ouvrir notre cœur, aussi. Mais toujours, **on aspire à sa rencontre.** Pour souscrire à sa loi, nous sommes prêts à relever des défis. Quelles que soient nos attentes, le rendez-vous devient incontournable.

PAR **CATHERINE MAILLARD** ET **FABRICE MIDAL,** PHILOSOPHE



1 Que vous évoque votre première rencontre ?
▲ Un étourdissement des sens.
● Une série de quiproquos.
◆ Un signe du destin.
■ Le sentiment de complétude.

2 Pour mettre Cupidon dans votre poche, vous êtes prêt à :
■ Rester fidèle à vous-même.
▲ Aimer son père et sa mère.
◆ Lui lire le *Cantique des Cantiques*.
● Verser dans la démesure.

3 Quel pourrait être l'élément associé à l'amour ?
◆ L'air, celui que vous respirez ensemble.
● Le feu du désir.
■ Le métal d'une alliance.
▲ La terre comme Terre à Terre.

4 Quand l'amour s'offre dans tous ses états. Comment le qualifiez-vous ?
▲ Carrément vache.
● D'infiniment charnel.
■ Teinté de compréhension.
◆ Couleur d'éternité.

5 Vous pourriez voir rouge si votre amour vous parlait de :
● Rien.
◆ Son job toute la soirée.
▲ Son ex en bien.
■ Votre mère en mal.

6 Quel symbole se prêterait le mieux à votre vision de l'amour ?
■ Une famille unie.
● Une guêpière rouge.
▲ La pomme d'Adam et Ève.
◆ Un philtre d'amour.

7 En amour, vous avez tendance à vivre :
◆ Hors du temps, vous traversez.
● L'instant présent, vous savourez.
▲ Dans le passé, vous ruminez.
■ Dans le futur, vous construisez.

8 D'où provient votre (fort) désir pour l'autre ?
▲ D'une dispute et de la peur de le perdre.
■ D'un grand accès de tendresse.
● D'une forte pulsion érotique.
◆ De la communion de vos cœurs.

9 Ça y est, Cupidon vous a décoché une flèche en plein cœur, vous voilà amoureux :
● Vous succombez à la fièvre sensuelle.
◆ Vous rayonnez, tout simplement.
■ Vous vous dites « au travail ».
▲ Vous appréhendez les crises inévitables.

10 Selon vous, l'amour serait plutôt le fruit :
■ D'un travail sur soi.
▲ D'un choix de la raison.
◆ Du hasard.
● Défendu.

11 Quel pourrait être votre principal obstacle au véritable amour ?
◆ La fuite devant la réalité.
■ L'angoisse du lâcher-prise.
● Une tendance à la dépendance.
▲ Les blessures du passé.

12 La sexualité, une clef de voûte de l'amour. Le plus important est :
▲ D'éviter de régler ses comptes.
■ De ne pas tomber dans la routine.
● De laisser l'intensité sexuelle vous pousser en avant.
◆ D'atteindre la dimension mystique.

13 Pour vous la saint-Valentin, c'est avant tout :
● Un espace pour des ébats enflammés.
◆ Une célébration pour les amoureux.
▲ Une trêve à respecter.
■ Une occasion de montrer votre engagement.

14 Quel pourrait être votre petit « plus » en amour ?
■ Votre patience.
◆ Votre innocence.
▲ Votre sens de la répartie.
● Votre fougue.

15 Pour une relation harmonieuse... Vous seriez prêt à :
◆ Échanger des vérités microscopiques.
■ Vous autoriser à ressentir davantage.
● Développer votre capacité à l'intimité.
▲ Abandonner votre rôle de victime.

16 Avouez que vous avez plutôt un petit penchant :
▲ À vous montrer insatisfait.
◆ À trop rêver votre vie.
■ À vouloir tout organiser.
● À vous montrer excessif.

>>>

>>> **17** **Quelle valeur un couple doit-il respecter en amour ?**
● Le désir de l'autre.
◆ Le sacré.
▲ La fidélité.
■ L'engagement.

18 **Vous avez un faible pour ?**
■ La tendresse de ses mots.
● La ferveur de ses étreintes.
▲ Sa facilité à vous donner raison.
◆ La couleur de ses yeux, la fenêtre de l'âme.

19 **Comment pourriez-vous définir l'amour ?**
◆ La perspective de prendre son envol.
● L'audace de laisser libre cours à son instinct.
■ Le défi de l'intimité.
▲ Une permission d'être contradictoire.

20 **Quelle phrase à propos de l'amour pourrait bien vous faire tilt ?**
▲ « Qui peut tenir tête à l'amour qui prétend, comme un lutteur, en venir aux mains avec lui, témoigne de bien peu de sens » (Sophocle).
■ « L'art d'aimer, c'est celui de se trouver en se livrant » (Alexandre Jardin).
● « La raison de l'amour, c'est l'amour. La raison d'aimer l'aimée, c'est l'aimée. Et la mesure de l'aimer, c'est de l'aimer sans mesure » (Michel Cazenave).
◆ « L'amour recompose l'antique nature, s'efforce de fonder deux êtres en un seul et de guérir la nature humaine » (Platon).

Décompte des points

Additionnez vos ●, ■, ▲ et ◆ et, selon la majorité obtenue, reportez-vous ci-contre au décryptage qui vous correspond.

Décryptage

MAJORITÉ DE ▲

Un imbroglio relationnel

Vos relations amoureuses semblent s'inscrire dans le registre de la complexité. Vous aimez dirait-on, mais sous condition que l'autre soit différent. Entre lui et vous, l'incompréhension domine, même si vous y êtes très attaché. Vous montrez sans doute des signes de jalousie qui vous empoisonnent l'existence. Du coup, vous avez de l'amour un goût amer où la colère et la frustration sont souvent au rendez-vous. Cette vision de l'amour s'accompagne d'une forme de possession. C'est pourquoi vous pouvez sentir un état d'agacement quand votre amour ne se comporte pas comme il le devrait, selon vous ! **L'écueil :** vous paraissez confondre attachement et amour. L'attachement est humain, nous ne sommes pas parfaits, bien sûr. D'autant plus qu'en ce domaine, notre inconscient brouille les cartes à chaque tentative de nouer un lien amoureux. Le reconnaître est déjà un premier pas vers l'amour véritable qui suppose un espace de confiance et de joie. De dénuement aussi, qui laisse l'être aimé libre d'être qui il est vraiment.

Aimer et rester soi
Aimer sans se soumettre, sans s'oublier… Un vœu pieux ou un nouvel idéal de vie à deux ? À lire sur www.psychologies.com rubrique Couple.

MAJORITÉ DE ●

La passion sinon rien

Votre seul credo en amour est lié à l'intensité, quand ce n'est pas la démesure. Vous donnez tout sans compter ni vous ménager. Essentiel, voire crucial dans votre existence, l'amour vous donne votre qualité d'être. Et vous ne craignez pas de vous brûler à son feu. Une certaine dimension héroïque peut colorer votre représentation. Votre représentation de l'amour est de type passionnel, empreint de fièvre sensuelle. Souvent vécue comme dévastatrice, la passion concerne en réalité une petite marge des quêteurs amoureux. Sans doute votre rapport à l'amour est-il à la mesure de votre ambition en ce domaine, et l'audace et la virulence de vos appétits vous ont permis de vous affranchir de certaines craintes. Vous vous inscrivez dans la tradition des grands amoureux qui se revendiquent de Tristan et Iseult, ou de *L'Amour fou* d'André Breton.
L'écueil : il arrive que l'on veuille à toute force que le partenaire partage cette intensité et y réponde sur le même mode. Ce qui n'est pas toujours possible. Le mieux serait de réussir à être plus tolérant. Attention aussi à ne pas « aimer » pour l'intensité des émotions que cela vous procure, et non pour l'autre. Plus qu'un objet de fascination, l'intensité doit rester l'occasion de célébrer l'amour.

MAJORITÉ DE ■

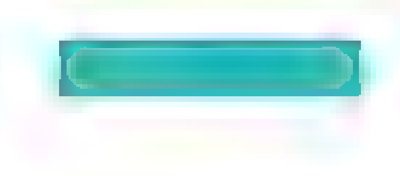
La tendresse conjugale

Votre représentation de l'amour repose sur une compréhension profonde. L'amour n'est pas un sentiment qui se suffit à lui-même, mais bien un projet où le couple s'inscrit dans une construction. Vous prenez soin de le nourrir de tendresse, de bienveillance et de petites attentions. Votre socle : un esprit d'ouverture et de curiosité pour l'être aimé. Votre vision de l'amour révèle une forme d'intelligence qui suppose que l'amour se « travaille ». Dans cette représentation de l'amour, le couple donne à chacun la modalité de son être. L'un comme l'autre se découvre, jour après jour au fil d'une vie commune. Ce qui compte c'est la manière de construire ensemble. La bienveillance prédomine. En cas de conflit, le « je » s'efface au profit du « nous ». La notion de dialogue est au cœur de la relation.
L'écueil : à trop vouloir y travailler, le risque de passer à côté de la nature de l'amour existe. On peut alors se priver de vertus comme la surprise, la spontanéité, la fantaisie. Si l'amour demande qu'on y travaille, en revanche, il est préférable de renoncer à devenir un expert. Se sentir encore et toujours un débutant permet de laisser place à l'inattendu.

MAJORITÉ DE ◆

L'amour sacré

Votre vision de l'amour ouvre à quelque chose de plus grand qui vous dépasse. Lorsqu'il vous traverse, vous répondez à son appel. Aussi simplement que la feuille se plie au jeu du vent. L'expérience peut alors toucher au sacré, et la notion d'âme sœur vous est peut-être familière. Finalement, aimer n'est pas tant un projet ou une histoire personnelle, qu'une façon de vous accorder au monde. Cette forme d'amour repose sur le désir d'une profonde harmonie. La confiance est là, et l'amour qui vous habite quasi palpable… Plus que des yeux qui brillent, ou une légère euphorie, c'est davantage une forme de plénitude qui émane de vous… pouvant même rejaillir sur votre entourage. Votre regard n'est pas seulement tourné vers l'être aimé, mais bien posé sur le monde. Empli d'émerveillement, et parfois de compassion.
L'écueil : si l'amour contient tout entier les aspirations pour le sacré, il n'en reste pas moins que la réalité offre certaines aspérités… La mélodie que vous composez ensemble peut également comporter des fausses notes. Qu'il faudra prendre en compte si l'on veut que l'amour trouve son chemin. Attention à la tentation de croire que la magie opérera, y compris en cas de forts différents.



Pourquoi avez-vous besoin de plaire ?

Vous avez besoin de plaire. Que vous soyez encore célibataire ou en couple de longue date, c'est plus fort que vous : **séduire, à tout prix,** comme si votre existence était en jeu. Et puisque vous avez ce magazine entre les mains, vous aimeriez bien savoir pourquoi… Attention, ce test va vous le révéler !

PAR **FLAVIA MAZELIN SALVI** AVEC **GÉRARD BONNET,** PSYCHANALYSTE



1 Votre interlocuteur vous complimente abondamment sur votre allure. Que pensez-vous spontanément ?
● Une générosité si directe, c'est bon.
■ C'est trop pour être désintéressé.
▲ C'est une façon finaude d'asseoir son pouvoir.

2 Vous êtes désigné pour animer une équipe, quels sont vos premiers mots ?
● « Je ferai tout pour que vous ne regrettiez pas votre choix. »
▲ « Qui se voyait à cette place ? »
■ « Avec vous, ça va être une fête ! »

3 Vous avez à convaincre une assemblée froide, voire circonspecte :
▲ Vous commencez par demander à tous les réticents de lever la main.
■ Vous la jouez façon remise des oscars : de l'humour, du rythme, des formules frappantes.
● Vous laissez transparaître votre vulnérabilité et demandez l'indulgence.

4 La citation qui vous séduit :
■ « La séduction représente la maîtrise de l'univers symbolique, alors que le pouvoir ne représente que la maîtrise de l'univers réel » (Jean Baudrillard).
● « Le visage humain est avant tout l'instrument qui sert à séduire » (Gaston Bachelard).
▲ « Qu'une âme généreuse est facile à séduire ! » (Jean Racine).

5 Savez-vous ce qui en vous séduit ?
▲ Votre énergie avant tout.
■ Votre charme, évidemment.
● Votre vulnérabilité, peut-être...

6 Votre nouvelle coupe de cheveux suscite des petites vannes de la part de votre conjoint et de vos enfants :
● Votre désarroi sincère les dissuade de continuer.
■ Vous jouez la victime pour qu'ils arrêtent.
▲ Votre ironie a vite fait de les calmer.

7 Comment procédez-vous pour vous intégrer dans un groupe ?
● Vous vous portez volontaire pour les corvées.
▲ Vous lancez des défis amusants.
■ Vous amadouez d'entrée le ou la plus coriace.

8 Le contraire, pour vous, de la séduction :
■ La maladresse.
● Un visage fermé.
▲ Une docilité excessive.

9 Sentir que vous séduisez vous procure un sentiment de :
■ Satisfaction.
● Sécurité.
▲ Excitation.

10 Quelle différence faites-vous entre séducteur et manipulateur ?
▲ Le manipulateur poursuit avant tout un but.
● Contrairement au manipulateur, le séducteur ne se dissimule pas.
■ Le séducteur veut avant tout se rassurer.

11 Pour séduire, vous vous servez surtout de :
■ Votre (forte) personnalité.
▲ Votre empathie.
● Votre intelligence.

12 Les personnes que vous trouvez séduisantes se distinguent à vos yeux par leur :
● Rayonnement personnel.
■ Aura de mystère.
▲ Autorité naturelle.

13 Pour être séduisant, il faut d'abord être capable :
■ D'imposer ses failles et ses défauts.
▲ D'accepter ses failles et ses défauts.
● De faire oublier ses failles et ses défauts.

14 Votre interlocuteur reste insensible à votre charme, quelle est votre réaction ?
▲ Vous vous intéressez ostensiblement à quelqu'un d'autre.
● Vous le plantez là sans autre forme de procès.
■ Vous le complimentez généreusement.

15 Comment vous comportez-vous face à une personne qui vous plaît ?
▲ Vous la faites parler d'elle.
● Vous la déstabilisez.
■ Vous mettez en lumière vos atouts.

Décompte des points

Additionnez vos ●, ■ et ▲ et, selon la majorité obtenue, reportez-vous pages suivantes au profil qui vous correspond.

>>>

>>> Votre profil

MAJORITÉ DE ●

Votre séduction rime avec valorisation

Les manifestations. Rechercher le regard de l'autre, obtenir son approbation, devancer ses désirs… pour se sentir exister pleinement. Rien ne vous fait plus plaisir qu'un compliment, rien ne vous blesse autant que l'indifférence ou la distraction. À l'affût des signes qui trahissent les sentiments de l'autre, vous en oubliez et négligez les vôtres. Sans ce regard qui vous reconnaît, vous valorise et vous soutient, vous avez du mal à vous sentir vivant.
Les explications. Des failles dans les fondations affectives sont à l'origine des fragilités narcissiques, qu'il s'agisse de parents trop peu présents ou d'un milieu pas assez porteur (déménagements fréquents, grandes difficultés matérielles). Dans tous les cas, il a manqué ces gestes et ce regard qui soutiennent l'enfant et construisent son sentiment d'avoir de la valeur. D'où, plus tard, une dépendance excessive au regard de l'autre et à son approbation.
Amorcer le changement. En retrouvant, au quotidien, un désir personnel, un plaisir de faire des choses pour soi. Pourquoi ne pas tenter de vous sevrer de l'addiction à la séduction ? Régulièrement, pendant une journée, une semaine, il s'agit d'essayer de ne rechercher ni consentement ni compliments, mais d'agir et de décider en fonction de ses envies et critères personnels.

MAJORITÉ DE ■

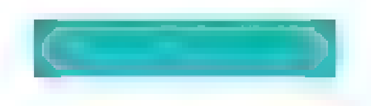
Votre séduction rime avec manipulation

Les manifestations. Des compliments, parfois de la flatterie, de grandes capacités d'observation et d'adaptation qui permettent de coller à l'image qui plaira à l'autre, de la prudence dans les prises de position… Ici, l'empathie sert à cerner les besoins de l'autre afin de s'en servir pour atteindre son but. Votre séduction est intéressée, ce qui ne signifie pas qu'elle est cynique ou amorale. Votre priorité : servir vos intérêts, de préférence avec une main de fer dans un gant de velours.
Les explications. À l'origine de cette séduction, le manque de confiance en l'autre, considéré comme dangereux ou vécu tel un obstacle à la réalisation de vos objectifs. Il est celui qu'il faut apprivoiser, charmer ou neutraliser. Des parents manipulateurs ou émotionnellement absents peuvent contraindre leur enfant à « surséduire » pour exister. Il arrive aussi que l'autoritarisme parental explique le recours à la manipulation séductrice comme unique moyen d'obtenir satisfaction.
Amorcer le changement. Pratiquer une empathie désintéressée pour remettre du cœur dans la relation. Donner (temps, écoute, services) sans rien attendre en retour. Oser exprimer ses besoins et demander de l'aide de manière directe. Ne faire des compliments que lorsqu'ils sont vraiment sincères.

MAJORITÉ DE ▲

Votre séduction rime avec domination

Les manifestations. Faire alterner le chaud et le froid, déstabiliser – voire agresser – pour attirer l'attention, vous présenter toujours sous votre meilleur profil… Votre séduction est très active, à tendance dominante. Basée en société sur l'humour et l'érudition, elle verse souvent dans la provocation en amour. Il ne s'agit pas tant pour vous de plaire que de marquer les esprits et d'avoir de l'emprise sur les autres.
Les explications. Une identification à un parent dominateur qui régnait en tyran sur sa famille. Ou, au contraire, le désir, en grandissant, de ne surtout pas ressembler à des parents trop soumis, soit socialement, soit à leurs propres parents. Dans les deux cas, il y a le besoin de juguler une angoisse de fond en dominant autrui.
Un fantasme qui donne aussi l'illusion de contrôler ses émotions.
Amorcer le changement. Avancer plus à découvert avec les autres. Oser montrer ses failles, ses doutes, et demander conseil et aide.
Ce rééquilibrage relationnel permet de rétablir une communication plus authentique. Apprendre à s'effacer pour mettre en lumière des personnalités timides ou en retrait est aussi un bon moyen de réduire son ego, et de goûter à des nourritures émotionnelles et affectives de qualité.



Certains jours, nous le sentons : nous avons cette énergie qui nous rend irrésistible. Rayonner, séduire, avoir du charisme est à la portée de chacun d'entre nous. Un seul secret : la confiance en soi. Y croire, et être soi. Ce qui fait déjà tout un programme…

5 PISTES POUR SÉDUIRE

PAR **ANNE LAURE GANNAC**

1. Le détachement vis-à-vis du regard d'autrui

« Je me fiche de savoir si je plairai ! »



C'est quand nous prenons le risque de ne pas séduire que nous dégageons le plus du charme. Quand nous sommes désintéressés, indifférents à la vision que les autres peuvent avoir de nous.

Pourquoi ? Parce que dès que nous sommes en attente vis-à-vis de l'autre, nous cessons de le reconnaître dans son altérité. Or, pour permettre à une vraie rencontre d'exister, le respect de l'autre est indispensable. Sinon ? Celui-ci risque de se sentir étouffé, manipulé – comme sous l'emprise du « mauvais » séducteur. À l'inverse, lorsque nous nous mettons à l'écoute, sans jugement, nous créons un climat de sécurité qui facilite le dialogue. Et l'impression de liberté qui émane de nous a toutes les chances de séduire.

ILLUSTRATIONS : MARIE ASSÉNAT / VALÉRIE OUALID POUR PSYCHOLOGIES

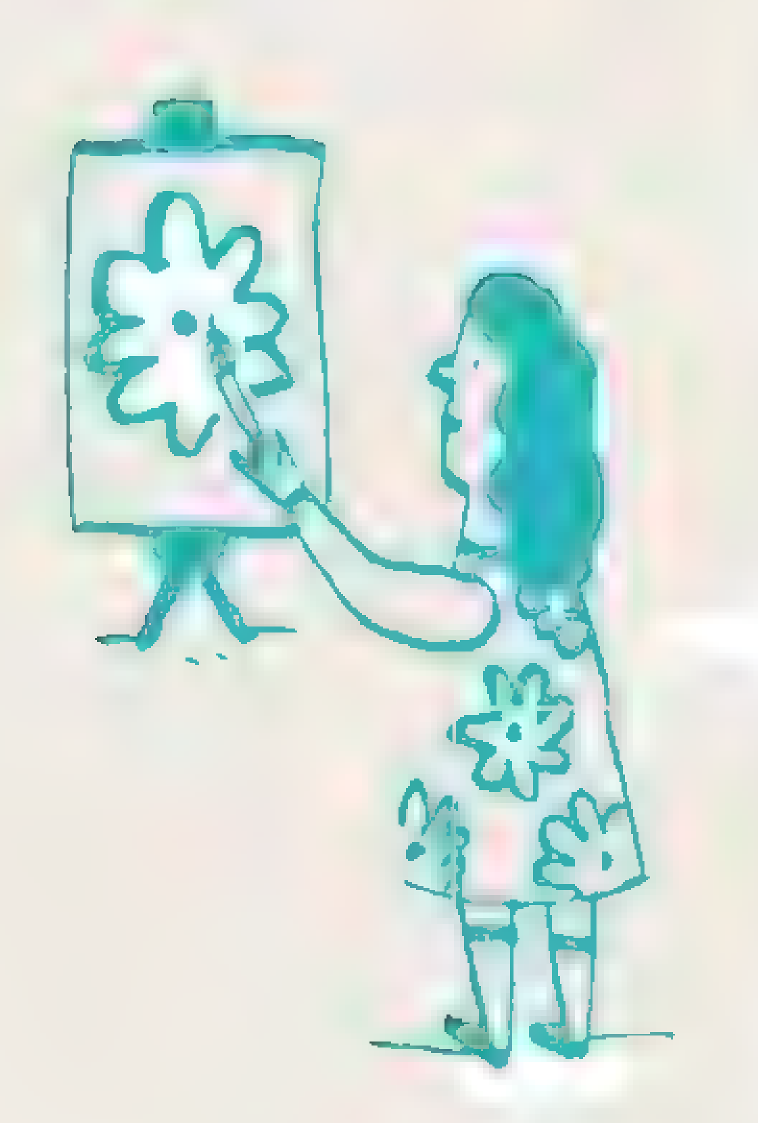
>>>



2. L'authenticité

« J'ai le droit d'exister »

La timidité et l'introversion peuvent parfois toucher, mais elles ne sont jamais les attributs de ceux qui « rayonnent ». Au contraire : si certains nous impressionnent et nous charment, c'est parce qu'ils n'hésitent pas à être eux-mêmes, en toute honnêteté. Ils osent imposer leur caractère, leurs désirs, leurs projets, mais aussi leurs fragilités. Ils sont « entiers », comme nous le disons parfois, c'est-à-dire entièrement présents, aussi bien psychiquement que physiquement.
Ne pas craindre de se dévoiler, y compris dans ses faiblesses et dans sa part d'ombre est l'un des secrets pour plaire au-delà des apparences. Cela n'exige pas d'être en paix avec toutes les facettes de sa personnalité, mais plutôt de ne jamais être dupe des contradictions et conflits que nous pouvons porter en nous.
En assumant notre propre singularité, nous devenons des exemples pour ceux qui nous entourent. Galvanisés, inspirés par notre audace et notre sincérité, ils se découvrent une vitalité nouvelle à notre contact. C'est cela aussi, rayonner : donner à ceux qui nous approchent la sensation qu'ils peuvent être « lumineux », pourvu qu'ils osent s'affirmer.



3. La cohérence

« Je suis en harmonie avec ce que je pense et ce que je fais »

Qu'est-ce qui plaît de nous ? Difficile à dire. Comme si nos qualités ne se laissaient pas saisir dans le détail, mais plutôt comme un « tout ». À quoi cela tient-il ? À la cohérence interne : lorsque nous ressentons une parfaite harmonie entre notre identité, nos convictions, notre ressenti et nos actes ; quand nous ne nous contentons pas de défendre des idées, mais que nous les incarnons, nous les « ressentons ». Nous avons tous l'occasion de vivre cette expérience, par exemple lorsque nous nous engageons en faveur d'une cause en laquelle nous croyons intimement. Ou lorsque nous menons un projet jusqu'au bout, sans nous laisser décourager par les obstacles qui se dressent.
Cette cohérence interne se perçoit dans chacun de nos gestes et de nos mots : nous ne trichons avec aucune partie de nous-mêmes, nos « oui » sont de vrais « oui », nos doutes sont clairement exprimés, nos arguments sont convaincants parce que travaillés… Cette « congruence » est non seulement une source de joie pour soi – tout devient possible ! –, mais elle a surtout le don d'entraîner autrui dans sa dynamique positive.

4. L'ouverture

« Je suis à l'écoute des autres et je rends mon discours compréhensible à tous »



Pour estimer notre charisme, nous pouvons nous fier au plaisir que les autres ont à se trouver en notre compagnie ; ils semblent plus épanouis, ils s'ouvrent à eux-mêmes. En réalité, cela tient à notre propre capacité d'ouverture : lorsque nous savons écouter sans juger, accorder de l'attention à l'autre malgré les différences de points de vue… Bref, quand nous envisageons la rencontre non pas comme une confrontation, mais plutôt comme un échange. Nous sommes alors prêts à accueillir véritablement l'autre et à donner de nous-même, en toute simplicité. Cet « abandon » rassure notre interlocuteur et lui donne envie de lâcher prise à son tour, puisque nous lui montrons que c'est sans risque.

L'ouverture aux autres passe également par une bonne maîtrise de la communication : savoir parler de manière claire et audible, utiliser des métaphores qui donnent à voir, à entendre, à ressentir. Nos interlocuteurs comprennent immédiatement, ils se sentent intelligents, ils sont sous le charme.

5. La confiance en soi

« Je peux compter sur moi pour faire face aux aléas de la vie »

Comment séduire autrui si l'on ne se séduit pas soi-même ? Qui peut inspirer le bien-être s'il n'est pas en paix avec lui-même ? Pour soulever l'enthousiasme autour de soi, il faut d'abord être certain de pouvoir compter sur soi. Pour cela, il suffit souvent de se sentir digne d'être aimé pour le devenir. Pourquoi ? D'abord parce que nous y puisons une énergie qui nous permet de relever des défis qui semblent insurmontables à d'autres : il y a un peu du héros chez l'individu charismatique.

Ensuite parce que la confiance en soi est apaisante, pour soi mais surtout pour autrui : c'est la « force tranquille », sécurisante, donc, attirante. Enfin, parce que lorsque nous sommes confiants, nous « lâchons » nos défenses, et nous nous donnons à connaître sous toutes nos facettes – y compris celles dont nous ne soupçonnons pas le charme.

Avec la collaboration de Norbert Chatillon, psychanalyste ; Aline Dagut, psychothérapeute spécialisée en gestalt-thérapie ; Josiane de Saint Paul, directrice de l'Institut français de PNL et enseignante certifiée en programmation neurolinguistique (PNL).

ILLUSTRATIONS MARIE ASSÉNAT / VALÉRIE OUALID POUR PSYCHOLOGIES





L'envie de sexe

Nos nuits sont plus chaudes en été. Mais si *señor* Météo y est pour quelque chose, le phénomène s'explique surtout par le bonheur tout simple d'être en vacances. Le soleil, la mer, l'amour...



ea, sex and sun... En dépit de nos libidos fatiguées, renaissent, avec l'idée de vacances, des envies de siestes dites « crapuleuses » (étymologiquement, qui renvoie à l'ivresse de sens...), d'étreintes en pleine nature, de temps accordé à soi, à son corps. Et à son plaisir.

« Chaque fois que nous partons, nous refaisons l'amour comme au début de notre histoire », confie Anne, 38 ans, mariée depuis quinze ans à Cédric. Le reste de l'année, « la fréquence des ébats n'est pas très élevée : une ou deux fois par mois maximum ».

Les alliés de la sensualité

Comment expliquer que notre envie de l'autre monte avec la température extérieure ou s'accommode mieux de la paresse des vacances que de la frénésie du quotidien ? « Il faut distinguer les vacances de la saisonnalité au sens propre du terme, analyse Jean-Roger Dintrans, psychiatre et sexologue. Les humains, de même que les animaux, sont sensibles aux variations de lumière et de chaleur. Comme il y a des dépressions saisonnières, dues à la baisse de la sérotonine en raison d'une insuffisance d'ensoleillement, il y a des baisses de désir qui s'expliquent de la même façon. »

La diminution de la libido en hiver s'expliquerait donc par la résurgence d'un comportement animal plus que par un quelconque détachement de l'être aimé. « L'étymologie du mot désir est à ce titre éloquente, ajoute Jean-Roger Dintrans. En latin, *desidera* définissait l'époque de l'année où les observateurs du ciel ne voyaient plus Sidera, l'astre d'hiver aussi appelé étoile du Berger. Ce moment où Sidera n'était plus visible au même endroit était... le printemps. Le désir qui exprime, dans son origine même, un manque, naissait donc à la saison des amours. »

Plus prosaïquement, les beaux jours nous conduisent à laisser tomber nos couches de vêtements. Les jupes des filles raccourcissent, les bras et les jambes s'exhibent, la peau se montre. Jean-François, 32 ans et amoureux de l'été : « C'est comme si, soudain, il flottait dans l'air un parfum de luxure. Lorsque j'étais célibataire, je pouvais passer des heures aux terrasses des cafés, à regarder passer les filles et plus si affinités. Aujourd'hui, je rentre sagement à la maison, mais nos nuits avec ma femme sont en général plus chaudes en juin qu'en janvier. »

Les vacances, d'hiver ou d'été, et l'oisiveté qu'elles impliquent sont le meilleur des aphrodisiaques.

Albert Barbaro, médecin sexologue et psychologue clinicien, ne nie pas cette incidence des saisons et de la luminosité sur notre libido. Néanmoins, pour lui, notre vie sexuelle est surtout parasitée par la frénésie de nos vies citadines. « Le premier effet toxique sur le désir, c'est le stress, explique le médecin. Il nous inhibe et nous fait oublier la sexualité. Dans le cas, rare, d'une vie calme et sereine, oui, la saisonnalité peut jouer. Mais ce qui compte avant tout, c'est de pouvoir se retrouver dans un contexte de détente. » Autrement dit, l'arrivée du solstice d'été ne suffit pas à favoriser les ébats si le couple est soumis quotidiennement à des tensions, internes ou externes, toujours plus fortes. « Cela paraît trivial et évident, mais la première condition pour faire l'amour, c'est d'être ensemble physiquement ! poursuit Albert Barbaro. Or, nombreux sont les couples qui viennent consulter et dont je m'aper-

ILLUSTRATION (PAGE PRÉCÉDENTE) : LUCI GUTIÉRREZ POUR PSYCHOLOGIES

çois au fil des séances que le temps passé côte à côte est réduit à la portion congrue. » Les vacances, d'hiver ou d'été, et l'oisiveté qu'elles impliquent, sont donc souvent le meilleur des aphrodisiaques. Le temps d'une parenthèse enchantée – adieu les réunions qui s'éternisent ou l'angoisse de ne pas rendre un dossier à temps –, place au plaisir d'une baignade, à la caresse du soleil sur la peau, à la saine fatigue d'une randonnée en montagne. Des activités qui, parce qu'elles nous rendent disponibles à l'autre et à la jouissance, sont autant de préliminaires à nos ébats.

L'alibi du surmenage

« Les vacances nous ouvrent à toutes les sensations hédonistes », résume Jean-Roger Dintrans. « Un couple qui, par la grâce d'un séjour estival, retrouve cette frénésie qu'il pensait avoir perdue n'a aucune raison de s'inquiéter », commente quant à lui Albert Barbaro. Toutefois, prévient-il, les vacances peuvent aussi mettre en évidence des difficultés non imputables au stress du quotidien.
« Si, en dépit de ce contexte favorable, le couple n'arrive pas à se reconnecter, il est confronté de manière assez brutale à la réalité : il y a quelque chose de plus profond qui explique l'absence d'étreintes. Les obstacles invoqués au quotidien, comme le surmenage, sont peut-être des alibis. » Isabelle, 40 ans, en a pris conscience l'été dernier. « Depuis quelques mois, Marc et moi n'avions presque plus de rapports sexuels. Une situation qui était plus de son fait que du mien. Je me rassurais en me disant que c'était son boulot, le petit dernier qui dormait mal, etc. Mais quand, au bout de trois jours, tous les deux dans ce bel hôtel sur la Côte d'Azur, je n'ai pas senti l'ombre d'un rapprochement entre nous, j'ai compris que c'était plus grave que cela. J'ai fini par le pousser dans ses retranchements et il a reconnu ne plus trop savoir où il en était dans notre couple. » Pour Isabelle et Marc, ces congés, loin d'être le bain de jouvence qu'ils espéraient, ont été le révélateur d'une difficulté sous-estimée jusqu'alors. Attention néanmoins, prévient Jean- Roger Dintrans, à ne pas tomber dans une obsession de la performance sous prétexte que nous sommes en vacances. « Il n'y a pas de normalité en la matière. Les incantations à la jouissance, relayées par la presse notamment avant l'été, peuvent avoir pour effet de mettre beaucoup de pression sur les couples. » Il en est finalement du sexe comme du reste : avant tout, faisons comme il nous plaît.

CAROLINE DESANGES



ILLUSTRATION LUCI GUTIÉRREZ POUR PSYCHOLOGIES

Madame, vous et votre sexe...

Réservé aux femmes !

Comment voyez-vous votre sexe ? Quelle relation entretenez-vous avec lui ? Est-il un étranger dont vous vous méfiez ? Est-il un organe familier, au même titre qu'une autre partie de votre corps ? Ou bien est-il revêtu de cette **beauté intime** et érotique qui vous fait vous sentir pleinement femme ?

PAR **GILLES DONADA,** AVEC **MURIEL BACCIGALUPO,** SEXOLOGUE



1 Vous devez dessiner votre sexe, vous représenteriez plutôt :
● Une vulve avec tous ses détails.
■ Un triangle ou un simple trait.
▲ La vue schématique d'une vulve.

2 On vous demande de situer le méat urinaire sur un schéma anatomique :
● Vous répondez : « Je ne sais pas », avec une moue mi-incrédule, mi-dégoûtée.
■ Vous le localisez schématiquement.
▲ Vous pointez sans hésiter entre le clitoris et l'orifice vaginal.

3 Les baisers de votre partenaire se dirigent vers votre sexe :
● Vous le laissez faire.
■ Vous le guidez de la main et la voix.
▲ Vous le repoussez.

4 La masturbation en solo, pour vous, c'est :
● Vicieux.
■ Facultatif.
▲ Agréable.

5 Vous est-il déjà arrivé de regarder votre sexe dans une glace :
● Oui, par curiosité.
■ Non. Pour quoi faire ?
▲ Oui, régulièrement.

6 Vous trouvez votre sexe plutôt :
● Beau.
■ Laid.
▲ Ni beau ni laid.

7 S'il fallait comparer le sexe de la femme, vous diriez qu'il ressemble :
● À un sexe de femme !
■ À un fruit.
▲ À de la viande !

8 Dans *L'Origine du monde*, Gustave Courbet a peint une femme les cuisses ouvertes, le sexe béant, vous trouvez cela…
● Obscène.
■ Troublant.
▲ Prodigieux.

9 *Les Monologues du vagin* est une pièce de théâtre :
● Que vous avez vue (ou lue).
■ Que vous auriez bien aimé voir.
▲ Que vous ne voulez pas voir.

10 Il y a des soldes au rayon lingerie, vous achetez :
● Une culotte simple et confortable.
■ Un slip en dentelle.
▲ Un string-jupette transparent.

11 Vous redoutez parfois que votre sexe…
● Sente mauvais.
■ Attrape une infection.
▲ Se déforme.

12 Êtes-vous sujette aux irritations, infections et autre mycoses ?
● Jamais.
■ Parfois.
▲ Régulièrement.

13 Avez-vous déjà ressenti des douleurs à la pénétration ?
● Souvent.
■ Cela m'est arrivé.
▲ Aucun souvenir !

14 Lorsque vous faites votre toilette intime, vous avez plutôt tendance à :
● Faire le strict minimum.
■ Y passer pas plus de temps que pour le reste.
▲ Prendre votre temps.

15 Pour vous l'épilation, c'est plutôt :
● Au niveau du pubis pour le maillot.
■ Le ticket de métro, voire l'intégrale.
▲ Lorsque vous y pensez.

16 Un souvenir d'enfance en lien avec la découverte de votre sexe :
● Vos parents vous disant : « Touche pas, c'est sale ! »
■ La séance de comparaison avec une petite cousine.
▲ La douche (ou le bain) avec votre mère.

17 Vous êtes chez votre gynécologue, vient le moment de l'auscultation :
● Un moment que vous détestez.
■ Un moment que vous n'aimez pas spécialement.
▲ Un moment nécessaire pour s'occuper de sa santé.

18 Y a-t-il des parties de votre sexe qui vous procurent davantage de plaisir ?
● Oui, je les connais bien.
■ Non. Et cela ne m'intéresse pas !
▲ Oui, assurément…

19 Quand vous faites l'amour, vous aimez bien :
● Les caresses de la main, voire de la bouche, durant les préliminaires.
■ La pénétration rapide.
▲ Un peu de tout…

20 Vous pensez que votre sexe est :
● Une partie plutôt honteuse.
■ Un organe comme un autre.
▲ Le centre de votre féminité.

>>>

>>> Décompte des points

Pour chaque question, entourez votre réponse et faites le total de vos A, B et C. Puis reportez-vous au décryptage ci-dessous.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
●	C	A	B	A	B	C	B	A	C	A	A	C	A	A	A	B	A	C	C	A
■	A	B	C	B	A	A	C	B	B	B	B	B	B	B	B	C	B	A	A	B
▲	B	C	A	C	C	B	A	C	A	C	C	A	C	C	C	A	C	B	B	C



Retrouvez *Point G comme Giulia* sur Le Mouv', l'émission qui appuie là où ça fait du bien !
Du lundi au vendredi de 19h30 à 20h. Alimentée par les réseaux sociaux et nourrie par l'actualité, cette quotidienne aborde la sexualité au sens large : nouveaux couples, questions du genre féminin ou masculin, le désir et le plaisir.
Des questions vous taraudent ? Appelez le 01 56 40 54 54 pour qu'un expert vous réponde !
Mercredi 17 juillet et mercredi 4 septembre, retrouvez Giulia Foïs pour une émission spéciale avec Violaine Gelly, rédactrice en chef de *Psychologies Magazine*. Sur Twitter, @Pointgiulia et sur Facebook, facebook.com/pointgcommegiulia.

Décryptage

MAJORITÉ DE A

Mon sexe, cet étranger

Vous n'aimez pas parler de votre sexe. Et si vous vous risquez à l'évoquer, c'est souvent dans des termes dépréciatifs : vous le trouvez laid, voire dégoûtant. Vous ne comprenez pas l'intérêt ou l'excitation que peut provoquer cette partie-là du corps féminin. Si on vous demandait de le dessiner, vous vous contenteriez volontiers de tracer une simple ligne ou un triangle. Mieux vaut ne pas entrer dans les détails… Normal, vous avez sans doute rarement ou jamais exploré, de vos yeux ou de vos doigts, cette zone de votre intimité. Peut-être, enfant, guidé par la curiosité, avez-vous déjà été tenté de le faire, mais vous reviennent alors en mémoire les réflexions embarrassées ou méprisantes de vos parents, qui vous ont transmis, implicitement ou explicitement, cette injonction : « Ne touche pas, ce n'est pas bien, c'est sale ! » Votre sexe est une partie honteuse de vous-même qui ne suscite qu'indifférence, voire répulsion. D'où le malaise que vous pouvez éprouver lors des relations sexuelles. Que votre compagnon ne s'avise pas d'approcher sa main ou sa bouche de votre bas-ventre : ce sont des caresses que vous jugez répugnantes. Les examens gynécologiques produisent sur vous la même gêne. Vous êtes régulièrement sujette à des petits tracas (mycoses, irritations, infections, douleurs à la pénétration), qui vous obligent, à votre corps défendant, à vous intéresser à ce sexe que vous n'aimez pas.

MAJORITÉ DE B

Mon sexe, cet organe familier

Votre sexe est, pour vous, un organe comme un autre. Il satisfait des besoins naturels : la fonction reproductive, la fonction urinaire, sans oublier la fonction sexuelle. Penser à votre sexe ne génère pas immédiatement du désir ou de l'excitation. Vous ne trouvez votre sexe ni laid ni beau : il est, un point c'est tout. Vous en connaissez relativement bien l'anatomie interne et externe. Et s'il fallait dessiner la vulve, vous pourriez facilement situer les petites lèvres, les grandes lèvres, le clitoris, l'orifice vaginal et même le méat urinaire. Il vous est arrivé de regarder votre sexe avec un miroir pour mieux le connaître. Vous veillez à son hygiène et à son esthétique en le lavant avec des savons réservés à la toilette intime, vous l'épilez régulièrement, notamment pour le port du maillot. Votre sexe fait partie intégrante de votre corps, mais n'occupe pas une place de premier plan. Sur le plan sexuel, vous appréciez souvent que votre compagnon prenne les devants. Quand ses mains ou son visage s'aventurent entre vos cuisses, vous ne le repoussez pas. Et vous appréciez ce type de caresses, même si vous les réclamez rarement vous-même. Votre lingerie est marquée par l'aspect fonctionnel (le slip simple et confortable), même si vous avez aussi quelques exemplaires en dentelles que vous portez plutôt pour des occasions particulières (sorties à deux, envie de séduire votre homme, etc.).

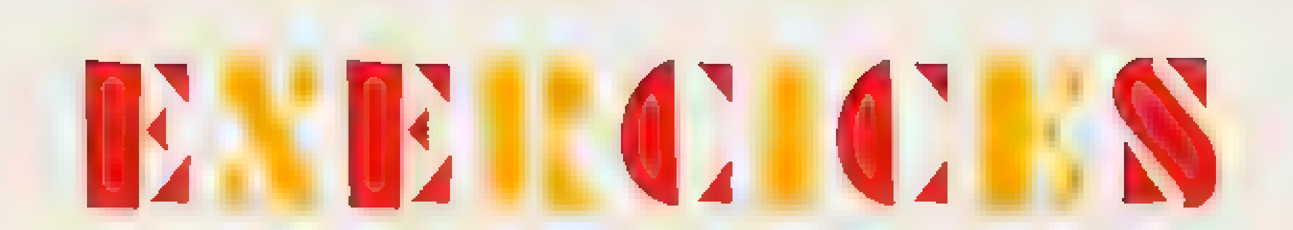
MAJORITÉ DE C

Mon sexe, cette beauté intime !

Vous êtes tout à fait à l'aise avec votre sexe. Vous en avez une très bonne connaissance anatomique aussi bien que sensuelle. Très tôt, vous avez cherché à connaître et à comprendre cette partie de vous-même que vous avez investie naturellement. C'est pourquoi vous n'avez jamais hésité à explorer du regard et de la main votre géographie intime. À la puberté, l'apparition des premiers poils et des règles ont été un objet de fierté: vous étiez en train de devenir une vraie femme. Vous avez une vision polyphonique de votre sexe : à la fois organe de fécondité, de plaisir et d'affirmation de soi. Vous connaissez les caresses, en solo ou en couple, et les zones qui vous procurent le plus de sensations. Votre sexe, que vous trouvez beau et excitant, entre naturellement dans vos jeux de séduction. C'est pourquoi vous en prenez soin, bien évidemment sur le plan hygiénique (vous avez volontiers recours à des savons, des lingettes, et des crèmes utiles et agréables), mais aussi sur le plan esthétique. L'épilation, souvent prononcée, l'offre au regard de l'être aimé. Vos sous-vêtements (slip, culotte, mais aussi string et shorties) sont comme des écrins qui contribuent à le mettre en valeur. Guère pudique, vous êtes tout à fait à l'aise nue. Sur le plan sexuel, vous savez prendre les devants et réclamer à votre compagnon les caresses intimes dont vous avez envie.

Peur des poils, peur du sexe ?

*Chez les femmes, la mode est à l'épilation intégrale : aisselles, jambes et pubis. Que cachent ces poils que l'on ne saurait voir ? À lire sur **www.psychologies.com** rubrique Couple.*



Mystérieux, merveilleux sexe de la femme... En partie caché, entrebâillé, ne demandant qu'à s'épanouir. Pour aborder ces exercices, prenez votre temps. Allez-y avec curiosité, tendresse et du bout des doigts. Et sa beauté divine à vous se révélera.

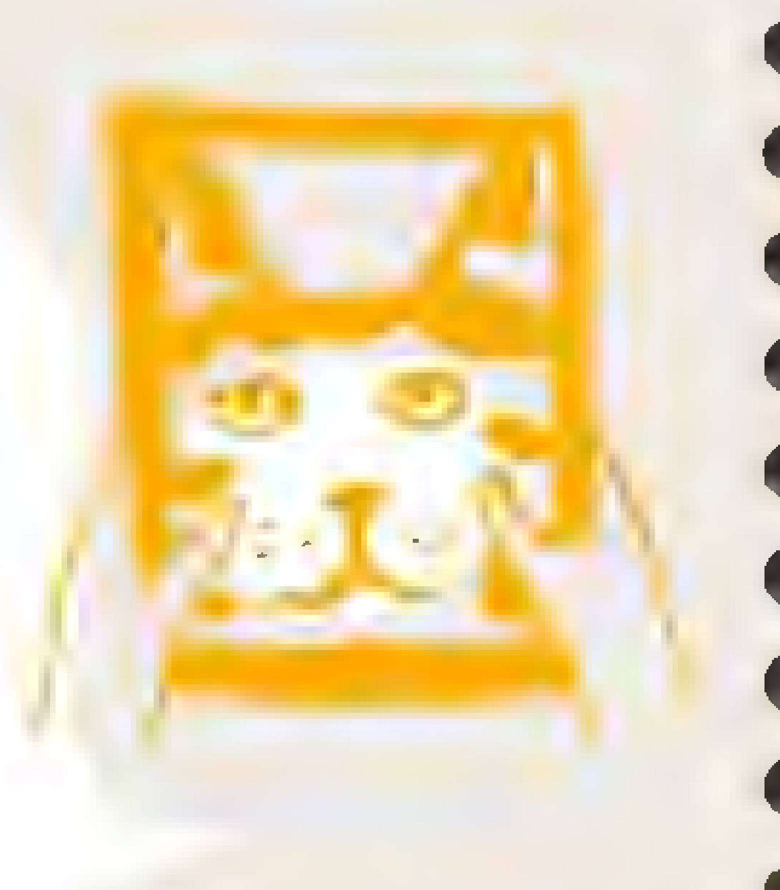
DES CONSEILS POUR ELLE

PAR **GILLES DONADA,** AVEC **CHRISTOPHE MARX,** SEXOLOGUE

Découvrez-le au miroir

Quelles sont les raisons qui ont pu bloquer ou fausser l'image que vous avez de votre sexe, et peut-être de votre corps tout entier, voire même de votre féminité ?

Ces raisons trouvent-elles leur origine dans l'éducation que vous avez reçue, dans un événement particulier et douloureux (mauvaise expérience sexuelle, attouchements, etc.) ? Autrement dit, qu'est-ce qui a transformé une partie de votre corps en une zone honteuse, qui n'est pas aimable ni digne de respect ? Peut-être pourriez-vous l'apprivoiser pour ne plus ressentir ce dégoût et renouer avec un schéma corporel ? On ne peut rejeter indéfiniment une partie de soi-même. Cela peut passer par une plus grande attention et une plus grande délicatesse au moment où vous vous lavez. Ce peut être aussi, grâce à l'épilation, une manière de le rendre plus agréable à vos yeux. Le sexe est le siège de la féminité, il peut être source de plaisir et d'épanouissement. Lorsque vous vous sentirez plus en confiance, vous pourrez apprendre à en reconnaître les différentes parties grâce à un miroir et à repérer la géographie de votre sensibilité intime du bout des doigts ; à en ressentir l'intériorité en contractant puis en relâchant vos muscles périvaginaux. Autrement dit, vous réconcilier avec votre corps, c'est-à-dire avec vous-même.



Caressez-le dans le sens du poil

Vous avez rapport simple et décontracté à votre sexe. Vous ne le survalorisez pas, et vous ne le dévalorisez pas non plus.

Vous pouvez tout à fait en rester à cette attitude saine vis-à-vis de votre corps ou bien, si vous le souhaitez, rechercher la possibilité d'aller un peu plus loin dans l'intimité avec votre sexe. Peut-être pourriez-vous vous l'écouter davantage et l'investir pour sortir de cette relative neutralité bienveillante que vous nourrissez à son égard. Pourquoi ne porteriez-vous pas un regard davantage érotique sur votre sexe, en vous demandant, par exemple, quel type de caresses sexuelles vous appréciez ? Quelles sont les zones de votre sexe qui suscitent les sensations les plus agréables ? Repérez-les vous-même afin de pouvoir guider votre amoureux dans la bonne direction et au bon rythme. Affirmez davantage vos désirs, vos envies lors de vos ébats. Soyez plus active dans le choix des caresses et des positions (la position de la cavalière, par exemple, permet de trouver les points de contact qui suscitent le plus de sensations). Autorisez-vous davantage de plaisir, et sachez aussi, au moment opportun, lâcher prise. Les petits tracas (mycoses, irritations, infections, etc.) que vous rencontrez parfois peuvent traduire, entre autres, une fragilité, un stress, voire un malaise dans votre sexualité. Cette connexion plus étroite à votre sexe vous aidera à vous sentir plus femme, plus désirable ; elle sera source d'épanouissement dans votre relation de couple.



Keep in touch !

Vous avez un rapport spontané, naturel et décomplexé avec votre sexe. Ce qui vous permet de vous épanouir dans votre féminité et dans votre rapport aux autres.

Attention, cependant, à ne pas vous reposer sur vos acquis. Ce lien intime que vous entretenez avec votre sexe n'est jamais à l'abri des fluctuations de la vie : l'accueil d'un enfant qui bouleverse votre relation à votre corps ; la fatigue du quotidien qui érode votre désir ; une relation amoureuse qui manque de renouvellement et vous faire perdre le goût de séduire ; un sexe soudain médicalisé (examens, traitements) qui peut reléguer au second plan sa composante érotique, si importante pour vous jusque-là. Dans ces moments plus difficiles, il est important de conserver, ou de raviver, les égards que vous aviez vis-à-vis de votre sexe : en prendre soin, le regarder, le caresser vous permettront de ne pas vous éloigner de lui et donc de rester en contact avec vous-même. Ce sont ces petits gestes qui peuvent vous permettre de vous réapproprier votre schéma corporel (l'image que vous avez de votre propre corps), provisoirement altéré. Pour rester vivante, toute relation, à soi, à son corps, comme aux autres, a besoin d'être entretenue.

ILLUSTRATIONS MARIE ASSENAT / VALÉRIE OUALID POUR PSYCHOLOGIES

Monsieur, vous et votre sexe...

Réservé aux hommes !

Quel drôle d'oiseau, le sexe d'un homme. Compagnon souvent fidèle, mais qu'un rien peut dissiper et mener à la trahison. **Objet de fierté ou appendice honteux...** À la fois accessoire au plaisir et source de vie, le pénis est dans toutes les têtes. Au point de ne penser qu'à ça ? Réponse par ce test-bilan.

PAR **GILLES DONADA,** AVEC **CHRISTOPHE MARX,** SEXOLOGUE



1 Un surnom pour votre pénis :

▲ Victor.
● Judas.
■ Joujou.
◆ ...

2 Après des préliminaires fougueux, c'est la panne d'érection soudaine :

▲ Anéanti, vous bafouillez : « Je ne sais pas ce qu'il m'arrive... »
● Vous pensez : « J'en étais sûr ! »
■ Vous fuyez !
◆ Vous expliquez : « C'est normal, c'est l'émotion ! »

3 Dans le vestiaire, les sportifs se déshabillent à la vue de tous :

▲ Vous optez pour la cabine.
● Vous faites de même.
■ Vous circulez nu sans problème.
◆ Vous vous cachez en redoutant une érection involontaire.

4 À quoi sert votre pénis ?

▲ À pénétrer.
● À partager.
■ À uriner
◆ Pas à grand-chose.

5 Après l'orgasme (le sien !), vous rêveriez qu'elle vous dise :

▲ « Encore ! »
● « Waou ! »
■ « Mon amour ! »
◆ « Mmm... »

6 Pour vous, le sexe et les émotions font-ils bon ménage ?

▲ L'un ne va pas sans l'autre.
● Les émotions tuent le sexe.
■ Les émotions perturbent le sexe.
◆ Les émotions valent mieux que le sexe.

7 Vous devez passer une visite médicale où vous serez amené à vous mettre tout nu devant une femme médecin :

▲ Impossible ! Vous ne vous rendez pas à la visite.
● Cela ne vous dérange pas : un médecin est un médecin.
■ Vous allez bien vous amuser...
◆ Vous êtes très mal à l'aise.

8 Un copain vous propose de tester une pilule qui améliore l'érection :

▲ Offusqué, vous refusez.
● Intéressé, vous acceptez.
■ Amusé, vous acceptez.
◆ Curieux, vous acceptez après en avoir parlé à votre conjoint.

9 Que vous inspirent les pénis surdimensionnés des acteurs pornos ?

▲ De l'envie.
● Un mélange de fascination et de répulsion.
■ L'envie de rire.
◆ De la jalousie.

10 Avant de faire l'amour, le commentaire que vous aimeriez entendre de la femme qui vous découvre nu :

▲ « Impressionnant ! »
● « N'aie pas peur, approche-toi ! »
■ « Détends-toi, laisse-moi faire. »
◆ « Viens ! »

11 Jouer avec votre pénis sans y penser, cela vous arrive...

▲ Très souvent, et tout à fait volontairement !
● Souvent, c'est comme un doudou-joujou.
■ Jamais, c'est sale !
◆ Oui, quand il se dresse tout seul.

12 On a parfois désigné le sexe comme les « parties honteuses ». Qu'en pensez-vous ?

▲ C'est un discours culpabilisant.
● Vous diriez : les parties glorieuses !
■ Oui, ce sont les parties qui vous mettent la honte !
◆ Je comprends qu'on dise cela.

13 Vous faites l'amour pour...

▲ Décharger une tension.
● Rencontrer l'autre dans la jouissance.
■ Vous sentir reconnu.
◆ Vous sentir aimé.

14 Des collègues discutent de la taille de leur sexe, vous pensez :

▲ « Qu'ils sont gamins ! »
● « S'ils voyaient le mien... »
■ « Cela ne veut rien dire ! »
◆ « Quelle bande d'obsédés ! »

15 Le travail, pour vous, c'est :

▲ Un lieu de compétition.
● Un moyen de gagner sa vie.
■ Un lieu où l'on a envie de s'épanouir.
◆ Un lieu, parmi d'autres, de réalisation personnelle.

16 Faites rimer pénis avec :

▲ Caprice.
● Appendice.
■ Clitoris.
◆ Délice.

17 Vous aimez votre sexe :

▲ En érection.
● Au repos.
■ En érection et au repos.
◆ Au moment de l'éjaculation.

>>>

>>> **18** **Ce soir, malgré vos avances, votre conjoint refuse de faire l'amour avec vous :**
▲ Vous l'engueulez.
● Vous culpabilisez.
■ Vous vous sentez humilié.
◆ Vous en plaisantez gentiment.

19 **Un trait principal de votre caractère :**
▲ Vous êtes plutôt réservé.
● Vous manquez de confiance en vous.
■ Vous êtes un fonceur !
◆ Vous êtes curieux des autres.

20 **Un fantasme qui vous excite :**
▲ Vous arrachez les vêtements d'un collègue avant de le pénétrer sur votre bureau.
● Un inconnu vous arrache vos vêtements et vous force à faire l'amour.
■ Votre partenaire gémit de plaisir puis jouit très bruyamment.
◆ Après avoir partagé des jeux érotiques dans l'eau, vous faites l'amour sur une plage paradisiaque avec votre partenaire.

Décompte des points

Pour chaque question, entourez votre réponse et faites le total de vos A, B, C et D. Puis reportez-vous au décryptage ci-contre.

	▲	●	■	◆
1	A	B	D	C
2	A	B	C	D
3	C	D	A	B
4	A	D	C	B
5	A	B	C	D
6	D	A	B	C
7	C	D	A	B
8	C	B	A	D
9	B	C	D	A
10	B	C	A	D
11	A	D	C	B
12	D	A	B	C
13	A	D	C	B
14	D	A	B	C
15	A	C	B	D
16	B	C	D	A
17	A	C	D	B
18	A	B	C	D
19	C	B	A	D
20	D	C	B	A

Décryptage

MAJORITÉ DE A

Mon pénis, c'est une arme

Vous êtes plutôt fier de votre pénis. Vous pourriez aisément lui dédier les paroles que chante Dutronc dans *Les Play-boys* : « Moi j'ai un piège à filles, un piège tabou / Un joujou extra qui fait crac boum hue / Les filles en tombent à mes genoux. » Ce joujou performant, vous lui avez peut-être même donné un surnom... Vous aimez le contempler, en éprouver la rigidité et la tumescence. Vous vous masturbez naturellement pour garder votre joujou extra-prêt à l'emploi : votre pénis est destiné à faire jouir les femmes. En la matière, vous êtes d'ailleurs plutôt un adepte des tableaux de chasse : vous collectionnez les conquêtes... Dans le rapport sexuel, vous recherchez l'intensité et la volupté. Vos fantasmes vous mettent en scène dans le rôle de celui qui découvre, qui dénude, qui transgresse les tabous. Dans la vie, vous maîtrisez vos émotions et vous aimez bien contrôler aussi la situation... La rivalité avec les autres hommes, par exemple, vous motive et vous stimule. Votre libido ne se limite pas à votre puissance sexuelle, votre goût pour la compétition dont vous sortez vainqueur s'exprime aussi à travers le goût pour le pouvoir ou pour des signes extérieurs de puissance (sports, voiture, etc.).

MAJORITÉ DE B

Mon pénis, un traître potentiel

Vous avez le sentiment que vous ne pouvez pas compter sur votre pénis. Dès que vous avez besoin de lui, au lieu de se redresser fièrement, il reste insolemment au repos. Dans le feu de l'action, il n'a aucun sens du timing et éjacule souvent trop vite. Quand vous voudriez qu'il reste bien sage et discret parce que la situation l'exige (visite médicale, vestiaire, etc.), il se met au garde-à-vous alors que vous ne lui avez rien demandé. Bref, votre sexe n'est pas un partenaire fiable. Vous avez même l'impression qu'il prend un plaisir sadique à jouer les traîtres… Pas étonnant, dès lors, que la perspective d'un rapport sexuel vous mette la pression car vous ne savez pas si votre membre va être coopératif ou bien rétif. Dans ce domaine, l'impression qui domine est plutôt celle de la déception… Ce manque de confiance dans votre sexe se traduit parfois, sur un plan plus général, par un manque de confiance en vous. Vous avez souvent le sentiment de ne pas pouvoir être à la hauteur. Vous vous sentez fragile. Dans les rapports humains, vous êtes plus enclin à utiliser la coopération et la collaboration que la confrontation.

MAJORITÉ DE C

Mon pénis, c'est la honte

« Les parties honteuses ». C'est ainsi qu'on désignait le sexe avant et vous vous retrouvez très bien dans cette expression. Vous trouvez votre sexe moche, voire dégoûtant. Vous le cachez. Vous faites tout pour éviter les situations où vous auriez à le montrer, à « l'exhiber » diriez-vous. Vous êtes quelqu'un de très pudique, voire de solitaire. Vous redoutez par-dessus tout que votre sexe soit l'objet de la moquerie de femmes (et aussi des hommes, dans certains cas). Le sexe est un sujet que vous évitez d'aborder car cela vous gêne. Vous avez du mal à comprendre cet intérêt que vous considérez volontiers comme une obsession typiquement masculine. Parfois, vous rêvez d'un monde où vous pourriez être affranchi de cette dimension sexuelle qui se rappelle parfois à vous de façon impromptue, dérangeante (notamment à l'occasion d'érections spontanées). Comme ce domaine reste incontournable, vous êtes aussi avide de conseils afin de savoir comment vous y prendre, pour être efficace, pour faire plaisir à l'autre. Vous fantasmez peu et êtes plutôt en quête d'un certain confort, d'une sécurité.

MAJORITÉ DE D

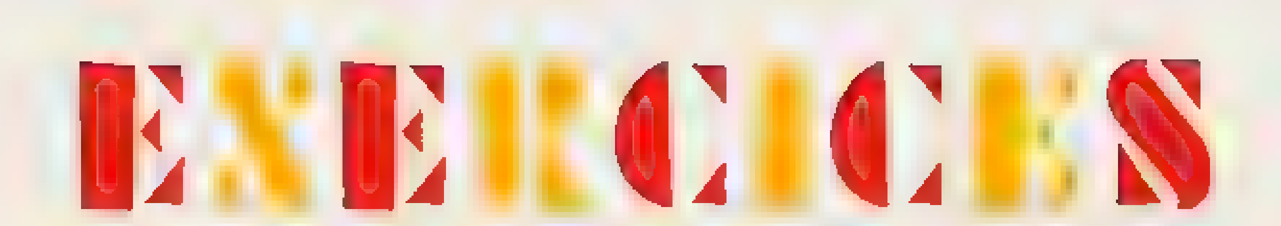
Mon pénis, une partie de moi

On peut dire que vous êtes en bonne intelligence avec votre pénis. Vous êtes fier de lui sans tomber dans l'adoration. Pour vous, ce n'est pas un outil savant dans votre panoplie de mec que vous dressez sur commande. C'est une partie intime de votre corps. Votre sexe n'est jamais déconnecté de vos émotions et de vos sentiments : vous « habitez » votre sexe. Il réagit en symbiose avec votre personnalité et votre état du moment. Votre virilité ne se résume pas à ce qui se trouve dans votre caleçon. Si une panne sexuelle survient, vous ne vous sentez pas anéanti ni remis en question pour autant. Être un homme, pour vous, c'est pouvoir exprimer sa colère sans tomber dans le rejet et l'envie de faire mal aux femmes, avec votre sexe ou votre désir.
Le mythe de la performance sexuelle n'a pas de prise sur vous car vous savez que chacun est responsable de sa propre jouissance. Pour vous, être en communion avec l'être aimé au moment où il jouit, c'est déjà beaucoup !



__Les hommes et leur sexe__

Ils le regardent, le mesurent, lui parlent… Drôle de couple que l'homme et son pénis ! À lire sur www.psychologies.com rubrique Couple.



Présentez, arme ! Pas toujours évident, n'est-ce pas... Mais voici quelques pistes, inspirées du test précédent, qui devraient vous aider à reprendre en main la situation. Un principe clé : la communication. Allez les gars, au boulot !

DES CONSEILS POUR LUI

PAR **GILLES DONADA,** AVEC **CHRISTOPHE MARX,** SEXOLOGUE

Lâchez prise !

Votre sexualité est centrée sur l'affirmation de votre virilité, et votre pénis est une arme, un instrument de conquête.

Vous avez sans doute eu la chance d'avoir été un garçon très valorisé par sa mère. Votre père, lui, a eu à cœur de vous montrer ce que c'est qu'être un homme... Vous veillez à ce que les autres restent à une juste distance de vous : ni trop loin (vous vous sentiriez abandonné) ni trop proche (vous auriez l'impression d'être envahi). Le paradoxe de votre situation est que vous avez bâti votre virilité sur la zone la plus fragile de l'homme : son sexe. L'érection, dont vous êtes si fier, peut parfois subir des pannes (stress, fatigue, etc.). Ce qui n'est qu'une baisse de régime prendrait pour vous l'allure d'un cataclysme qui saperait les fondements même de votre identité.
Vous gagneriez à ne pas chercher à tout contrôler, vous-même et les autres. L'être humain n'est pas une chose qu'on s'approprie... L'un de vos principaux défis est de reconnaître l'importance de vos émotions, qui ont une valeur et une puissance qu'il vous reste à découvrir...

Gare à la fusion

Votre talon d'Achille, c'est votre sexe.

Face à cette situation, vous adoptez deux attitudes, qui ne sont pas forcément contradictoires : renoncer, pour une part, aux plaisirs de la sexualité, en vous investissant dans un domaine qui vous plaît ; être obnubilé par ce que vous vivez comme une faiblesse insupportable. Ce qui vous conduit à fantasmer sur les pénis imposants, et les mille et une astuces qui promettent rigidité, puissance et durée… Cette ambivalence trouve peut-être sa source dans une enfance dominée par la figure de la mère, surprotectrice (avez-vous mis assez de distance entre elle et vous ?) et/ou un père qui place toujours la barre trop haut… Si vous êtes dans la recherche d'une relation amoureuse fondée sur la fusion, vos difficultés sont normales : le mot sexe, vient du latin séparer. Enfin, ne vous laissez pas tromper par les discours sur la performance sexuelle : en vérité, quand on fait l'amour, chacun est le principal acteur (par l'excitation et le fantasme) de sa propre jouissance.



L'aide d'un psy

[illegible] comme quelque chose de honteux ne vient pas de vous.

Essayez de vous rappeler, dans votre enfance, les remarques, les attitudes, adressées ou non à vous directement, qui ont ancré dans votre esprit cette idée dévastatrice pour votre confiance en vous, pour votre identité, pour votre rapport aux autres (hommes et femmes). Non, le sexe n'est ni honteux ni sale ! Ce don de la nature est au service de la rencontre de l'autre et de la transmission de la vie. Oui, c'est un point sensible, une source de fragilité, mais celle-ci n'a rien de menaçante quand elle est comprise et intégrée. Pour pouvoir vous relever (dans tous les sens du terme !), vous avez besoin de reprendre confiance en vous en renouant avec votre libido qui est une bonne énergie, féconde et rayonnante pour votre vie d'homme. Pour vous engager sur le chemin de réconciliation avec votre virilité, vous aurez besoin d'aide, vous ne pouvez pas y arriver tout seul. N'hésitez pas à consulter un sexologue ou psy.

Partagez votre expérience

Maintenez ce rapport équilibré à votre sexe, même si, comme tout équilibre, il reste fragile.

Ce rapport est une source de tranquille assurance qui vous permet d'entretenir des relations apaisées avec les hommes et les femmes de votre entourage. Avec les premiers, vous ne vous sentez pas en compétition, vos rapports peuvent être alors complices et fraternels. Avec les secondes, vous arrivez à les rencontrer sans être forcément dans un rapport de séduction qui cherche à provoquer l'admiration. Sur le plan sexuel, vous avez recours au fantasme pour enrichir votre imaginaire érotique, sans être dupe du slogan : « Réalisez tous vos fantasmes ! ». Si vous ne le faites pas déjà, n'hésitez pas à témoigner ouvertement de votre vision paisible de la virilité et de la sexualité auprès d'autres hommes (jeunes ou moins jeunes), mais aussi des femmes qui ont parfois du mal à comprendre le comportement des hommes – non pour leur démontrer votre prétendue supériorité, mais simplement pour partager votre expérience.

Que révèlent vos **repas** sur vos ébats ?

Faites ce test à deux !

Notre relation à la nourriture en dit long sur notre sexualité. L'un comme l'autre sont des indicateurs de notre accès à la jouissance. Nos appétits à table augurent de la **saveur de nos ébats,** et nos talents culinaires sont autant de pistes sur nos penchants érotiques ! Testez votre gourmandise…

PAR **CATHERINE MAILLARD**



1 Si vous deviez refaire l'histoire des origines, Ève aurait croqué dans :
▲ Une mangue.
● Une pomme.
■ Une banane.
◆ Du raisin.

2 Pour un dîner en amoureux, quels aliments aphrodisiaques choisiriez-vous au menu ?
● Les mots du désir.
■ Du gibier.
◆ Des huîtres.
▲ Des truffes.

3 Tout bien réfléchi, la gourmandise est un signe de :
■ Générosité.
◆ Faiblesse.
▲ Sensualité.
● Curiosité.

4 Pour choisir votre restaurant, vous privilégiez :
▲ Un menu de qualité.
◆ Un cadre tranquille.
● Une critique élogieuse.
■ Une assiette avantageuse.

5 Vous avez l'habitude de mettre votre serviette :
● À côté de votre assiette.
◆ Quelque part dans la cuisine.
■ Autour du cou.
▲ Sur vos genoux.

6 Par lequel de ces philtres d'amour seriez-vous tenté ?
■ Gelée d'os à moelle.
◆ Sirop de ginseng.
▲ Nectar d'amande et de grenade.
● Liqueur et élixir de Pékin.

7 À table, vous avez vraiment du mal à supporter…
◆ Qu'on se lèche les doigts.
▲ Qu'on parle la bouche pleine.
● Qu'on mâche en faisant du bruit.
■ Qu'on picore.

8 Le radis noir, vous aimez le consommer plutôt :
▲ En mille-feuille pomme verte et céleri-rave.
● En abonné absent de vos menus.
◆ En jus pour une cure détox.
■ En risotto avec du parmesan.

9 Quand vous vous surprenez à « piller » le frigo, après le repas, vous vous justifiez par :
● C'est d'avoir beaucoup parlé et peu mangé.
▲ C'est un excès de gourmandise.
◆ C'est un écart de régime sans doute.
■ C'est un cas de fringale intempestive.

10 Le serveur vous amène une salade italienne :
■ Vous mangez d'abord ce que vous préférez.
▲ Vous gardez le meilleur pour la fin.
◆ Vous triez selon des vertus diététiques.
● Vous piochez sans préférence.

11 Vous avez un dîner ce soir, chez vous !
◆ Vous avez fait le marché et le tour des petits producteurs.
▲ Vous avez déjà tout préparé, sauf bougies et jolies serviettes.
■ Pris d'un doute, vous refaites des courses, de peur de manquer.
● Vous appelez un livreur à domicile.

12 Un de vos amis revient de Suisse avec une cargaison de chocolat :
◆ Vous l'évitez pendant un temps.
▲ Vous vous régalez d'avance.
■ Vous réservez votre part du « gâteau ».
● Vous lui demandez : la Suisse c'était comment ?

13 Prochaine destination en amoureux : une cave à vin prestigieuse. Selon vous un vin :
◆ Se consomme avec parcimonie.
● Se prête à la poésie.
▲ Se savoure.
■ Ouvre la voie de l'ivresse.

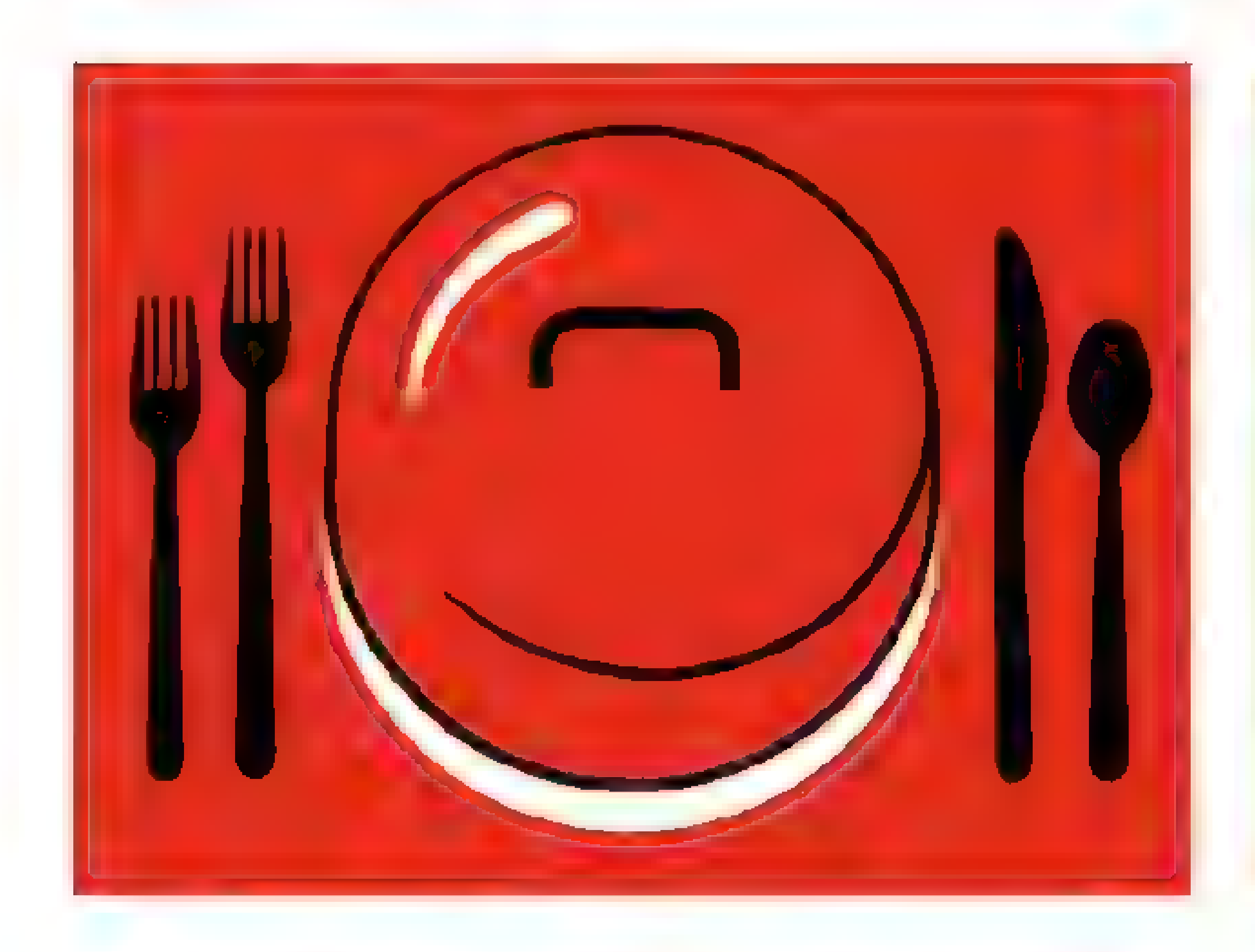
14 Confidences pour confidences. Vous avez plutôt un faible :
■ Pour les buffets à volonté.
▲ Les menus gourmets.
◆ Les assiettes bio.
● Les restaurants tendance.

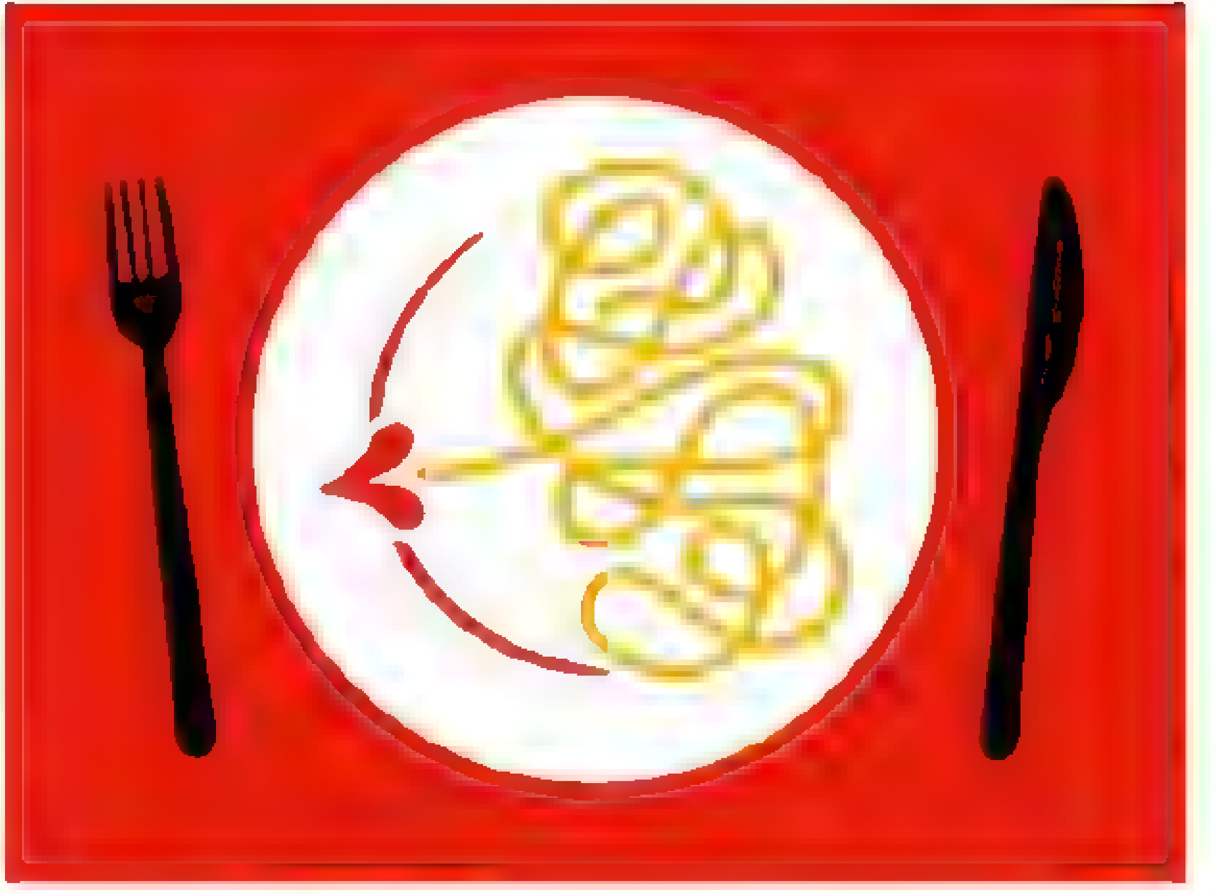
15 Quel souvenir marquant pourriez-vous associer à une bonne table ?
▲ Être reparti avec la recette d'un plat inoubliable.
◆ L'avoir découvert au détour d'une randonnée.
● Une conversation avec des inconnus autour d'une table d'hôtes.
■ Avoir calé tant c'était copieux.

Décompte des points

Additionnez vos ■, ●, ◆ et ▲ et, selon la majorité obtenue, reportez-vous pages suivantes au résultat qui vous correspond. >>>

>>> Résultat





MAJORITÉ DE ▲



Fin gourmet

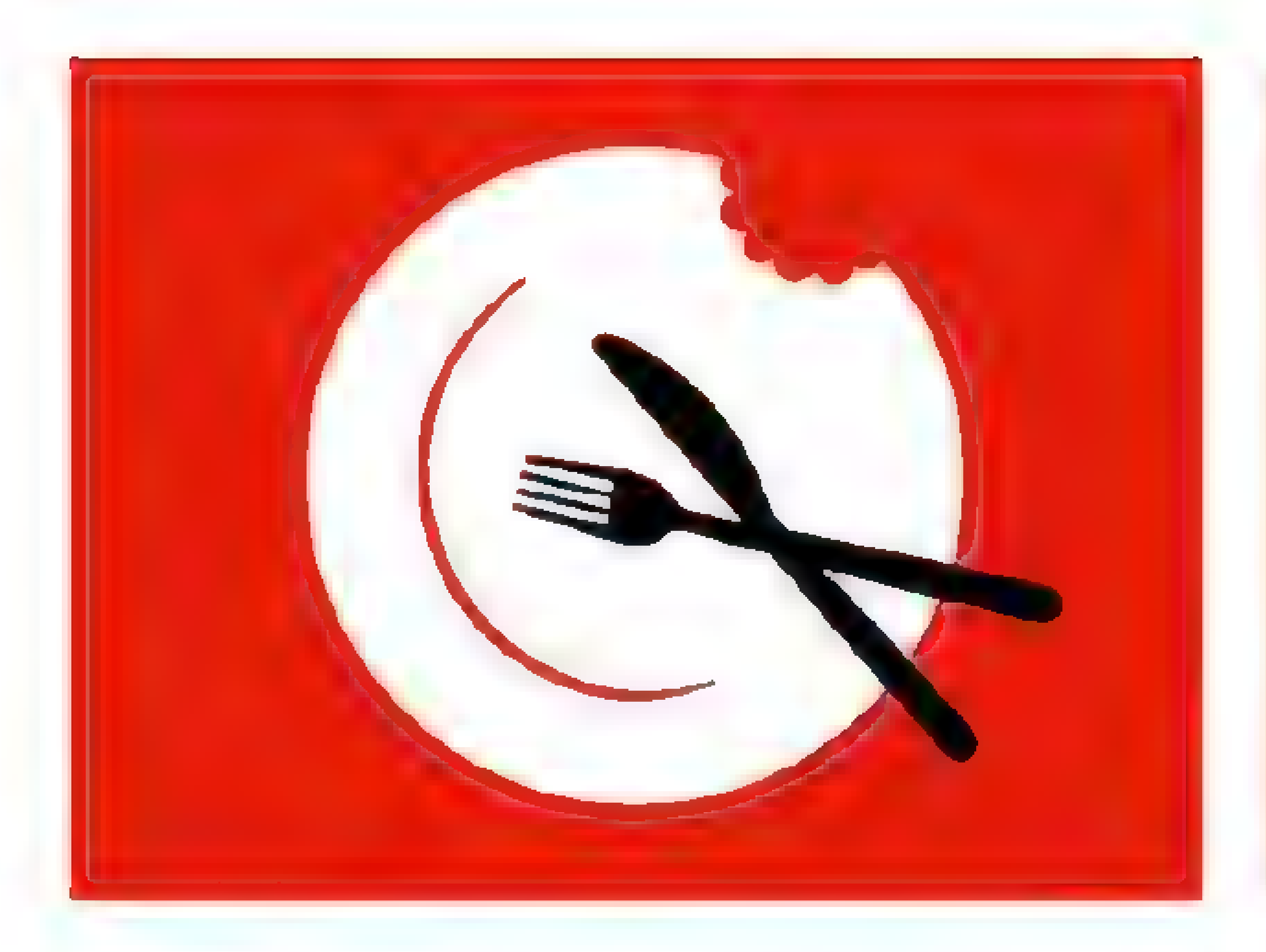
Vous avez le palais sophistiqué, semble-t-il. En fin gourmet, votre relation à la nourriture relève avant tout du plaisir, avec symphonies de parfums et de saveurs. Attaché à la tradition, vous savourez les plats de Tante Mimi, curieux, vous aimez tester des spécialités insolites d'un restaurant gourmand. Amateur de bonne cuisine, vous êtes peut-être aussi un fin cordon-bleu. Vos connaissances en aromates sont sans doute fiables, tout comme votre goût en matière de décoration lorsque vous recevez.
Du plaisir de la bonne chair à celui de la chair, il n'y a qu'un pas que vous franchissez avec gourmandise. Coquin et libertin à vos heures, vous avez pu établir un rapport au corps autour du plaisir des sens. Votre penchant pour la cuisine révèle votre attachement pour les préliminaires. Vous les aimez peut-être courtois dans une ambiance piquante, propice aux ébats. Vous savourez vos corps à corps, comme vous le feriez d'un nougat glacé à la lavande, toutes papilles en éveil. Il ne vous reste plus qu'à dresser la table tout comme votre lit, pour de joyeuses fêtes sensuelles à savourer sur l'autel du plaisir.

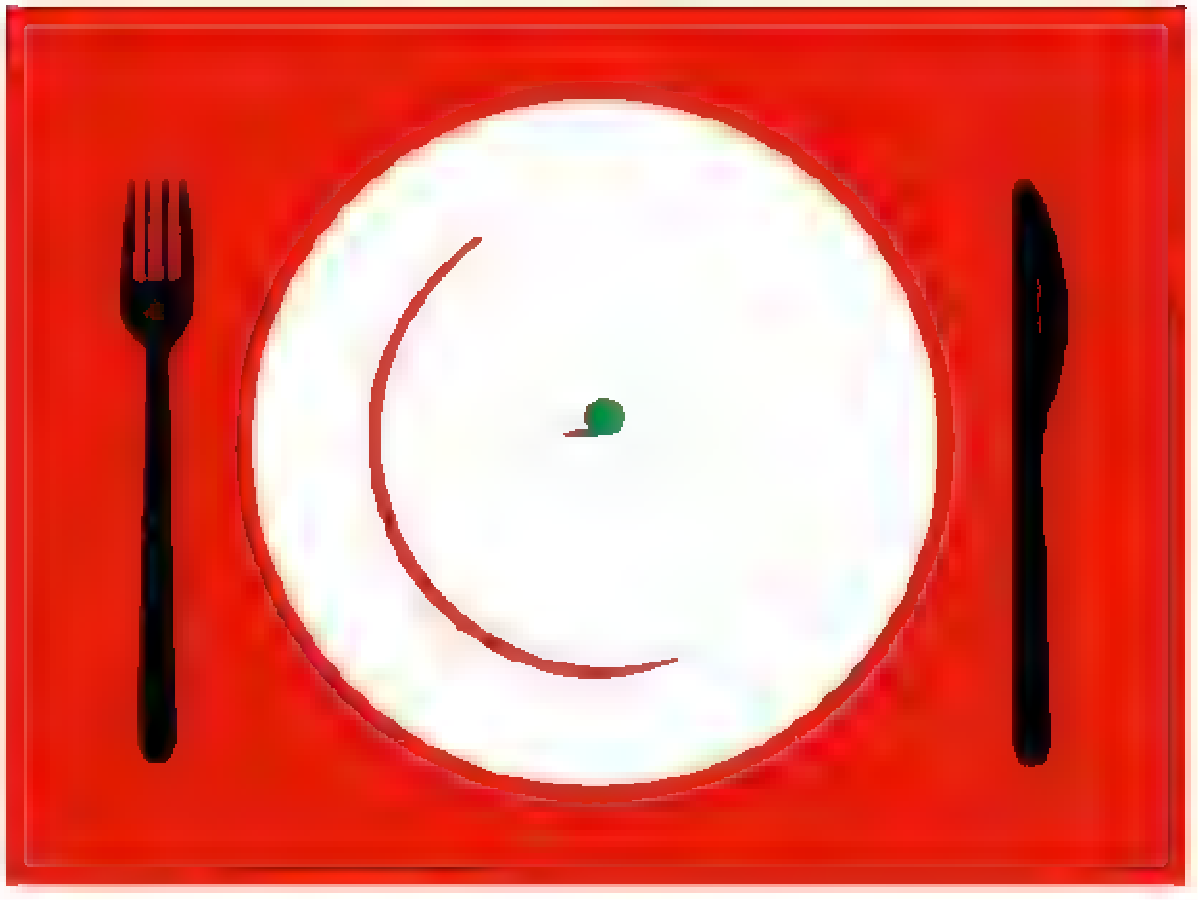
MAJORITÉ DE ●

Beau parleur

La gourmandise n'est pas fondamentalement votre vilain défaut, dirait-on. Selon vous, il faut « manger pour vivre » et non « vivre pour manger » ! Votre esprit brillant se régale sans doute de mets bien moins substantiels. Là où certains passent du bon temps à se régaler, vous avez peut-être parfois l'impression de perdre le vôtre. Hormis quand les discussions vont bon train, comme autant d'aliments qui ne manquent pas de vous faire « saliver » de plaisir !
Peu enclin à cuisiner ni à passer de longues heures à table, vous entretenez semble-t-il un rapport au sexe du même ordre. Plus que les ébats ce sont les fantasmes autour d'une certaine idée de la sexualité qui attisent vos ardeurs. Cérébral, vous tenez sans doute la dragée haute à vos instincts. Entre amants, il y a les gestes et il y a les paroles. Visiblement ce sont elles que vous affectionnez. En situation, il vous arrive de vous attarder davantage sur le discours que l'étreinte… Fantasmer peut être le tremplin pour des scénarios érotiques à vivre à deux. À condition toutefois de les lui chuchoter à l'oreille, comme autant de succulentes entrées aux vertus aphrodisiaques !

ILLUSTRATIONS LUCI GUTIÉRREZ POUR PSYCHOLOGIES





MAJORITÉ DE ■

Un peu goulu

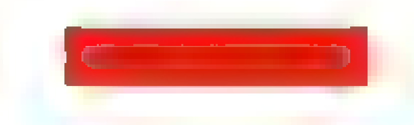
« Il vaut mieux faire envie que pitié », telle est sans doute votre credo. Pas question de sauter un repas sous prétexte que le temps vous est compté. Les calories, elles ne le sont pas. Vous avez bon appétit, paraît-il, et vous mordez la vie à pleines dents ! Généreux et gouailleur, vous êtes aussi réputé pour ouvrir votre table, dans une ambiance très chaleureuse. Le bonheur se mijote en cuisine, et souvent à la bonne franquette.

La rumeur veut qu'un bon coup de fourchette augure de mêmes appétits sous la couette. Là aussi, vous ne ménagez pas vos efforts. Rond, peut-être, et décomplexé, vous dégagez une saine animalité, où le plaisir se donne et se reçoit sans retenue. La vie, selon vous, c'est un peu l'auberge espagnole… On y trouve ce qu'on y apporte, la jouissance en partage ! Pas besoin de forcer sur les aphrodisiaques, vous ne vous faites sans doute pas prier pour vous mettre à table ! Si vos instincts vous poussent à dépasser parfois certaines limites, à vous montrer trop « goulu » peut-être, tentez quelques périodes de jeun. Vous n'en aurez que davantage de plaisir !

MAJORITÉ DE ◆

En quête d'équilibre !

Vous picorez, non ? Plus par devoir que par conviction sans doute. Il faut dire que les conseils autour de nos repas vont bon train. Peut-être les suivez-vous à la lettre en dépit des messages que vous envoie votre corps. La gourmandise a sans doute cédé le pas à vos désirs d'équilibre et de minceur. Il y a fort à parier que vos fantasmes sont devenus trop sages, en accord sans doute avec votre personnalité, par trop policée. Peut-être avez-vous pris l'habitude de vous fier à quelques propos d'expert en matière de jouissance, comme en diététique. Et sans doute l'orgasme est-il au rendez-vous. Docile votre corps obéit à vos attentes d'équilibre comme de plaisir… contenu, toutefois ! À trop contrôler votre alimentation, vous risquez de brider aussi votre sexualité. Au risque de choquer votre partenaire, qui pense bien vous connaître, laissez-vous inspirer par quelques idées saugrenues pour pimenter vos menus comme vos ébats. Entre fantaisie et démesure, voyez !



EXERCICES

Lécher, goûter, dévorer, picorer… nos mots d'amour évoquent un vrai banquet. Nourriture et sexualité sont intimement liées, et la science valide cette alliance : certains aliments sont excellents pour pimenter nos agapes.

L'ASSIETTE DU DÉSIR

PAR **ISABELLE ARTUS**



POUR ASSURER

Les vitamines et les minéraux

Plus de zinc, plus de sexe. En particulier chez l'homme. En cas de déficience en zinc, la majorité des enzymes et des hormones fonctionnent mal. Sans lui, adieu testostérone et sperme. Les meilleures sources sont les fruits de mer (surtout les huîtres), les viandes, les volailles, les œufs.

Plus de vitamine B3, plus de plaisir. Cette vitamine est indispensable pour transformer les aliments en énergie. Mais surtout, elle amplifie les sensations et la sensibilité aux stimulations sexuelles. On en retrouve dans les céréales complètes (blé, riz…), le jaune d'œuf, les poissons, les légumes secs, les germes de blé.

Plus de vitamine B6, plus d'envie. La vitamine B6 est le chef de la gestion des acides aminés, éléments qui forment les protéines et certaines hormones. Sa consommation augmente l'appétit sexuel. À privilégier : foie, rognons, haricots, lentilles, banane et chou-fleur.

ILLUSTRATIONS MARIE ASSÉNAT / VALÉRIE OUALID POUR PSYCHOLOGIES

POUR FLUIDIFIER
L'huile d'olive

Élément pivot du régime méditerranéen, l'huile d'olive contribue à rendre fluide le sang et à prendre soin du vaste réseau d'artères et de veines qui l'acheminent jusque dans les extrémités les plus finement vascularisées. Or la bonne vascularisation de la zone génitale masculine – mais également féminine – est essentielle au plaisir.

POUR STIMULER
Les épices

C'est ici que l'on retrouve les fameuses épices exotiques qui « chauffent » les sangs, tel le gingembre, le poivre de Cayenne, le clou de girofle, qui agissent sur la vasodilatation et facilitent l'afflux de sang, élément clé dans la mise en condition.

POUR EXCITER
Le chocolat

Théobromine, caféine, phényléthylamine, flavonoïdes... le cacao cache, dans sa chimie intime, des substances antidéprime, fluidifiantes, apaisantes et... excitantes. À consommer sans culpabilité !

POUR FAIRE DURER
Les sucres lents

Ces aliments fétiches des sportifs permettent de faire durer (physiologiquement parlant) l'acte sexuel. Les meilleures sources : les céréales, également riches en fibres. Pâtes, riz, pain, farine... à choisir en version complète. Les céréales raffinées sont acidifiantes, ce qui influe négativement sur les sécrétions hormonales.



LES TUE-L'AMOUR

Les mauvaises graisses :
« trans » et saturées, elles se nichent dans les viandes rouges, produits surgelés et autres biscuits industriels. Nocives, elles s'opposent d'une part à la bonne santé cardio-vasculaire et sexuelle ; d'autre part, elles interfèrent avec les sécrétions hormonales (notamment celle de la testostérone, hormone phare de la libido).

L'alcool :
c'est un piège. Dans un premier temps, et à dose réduite (pas plus de deux verres), il désinhibe et fluidifie le sang, mais une trop forte dose interdit tout simplement l'acte amoureux. Enfin, chez les hommes, une consommation chronique conduit doucement vers des troubles de l'érection, voire à une vraie impuissance.

Que cachent vos **fantasmes** secrets ?

Faites ce test à deux !

Qu'ils soient avoués ou pas, les fantasmes révèlent votre personnalité. Tout individu dispose d'un **univers fantasmatique,** lequel fait partie intégrante de l'inconscient et qui, par essence, n'obéit à aucun contrôle… Quel que soit le vôtre, levez le voile et découvrez votre moi érotique.

PAR **CATHERINE MAILLARD**



1 En guise de préliminaires, vous rêvez de :
◆ Lui bander les yeux.
▲ Le faire rougir par des propos crus susurrés en plein déjeuner familial.
● Porter une perruque qui vous rendrait méconnaissable.
■ Le soumettre à mille questions délicates.

2 Dans un restaurant, il vous est déjà arrivé :
■ D'insister pour féliciter le chef en personne.
▲ D'y aller avec votre partenaire nu sous votre imperméable.
● De fantasmer sur une personne seule.
◆ De commander à sa place par jeu.

3 Si vous aviez osé, vous auriez pu lui manifester votre désir :
▲ Au cinéma pendant la projection de *Lady Chatterley*.
● Dans l'avion, direction le Mexique.
■ Simplement vêtu d'une blouse d'infirmier.
◆ S'il ne vous avait pas déjà attaché les mains.

4 Vous n'êtes pas d'un naturel jaloux, mais lors d'une soirée, vous gardez tout de même un œil sur :
● La sublime créature brésilienne qui repart demain matin.
■ Cet avocat qui débarque d'une plaidoirie.
◆ Son coach en Pilates, des sangles plein son sac.
▲ Votre conjoint pour l'emmener dans la salle de bains…

5 C'est décidé dans votre prochaine vie, vous voulez être :
■ Un chirurgien à Miami.
◆ Un toréador à Séville.
▲ Une star de cinéma.
● Un aventurier.

6 Pour chambouler les codes de votre sexualité, vous décidez de :
▲ L'inviter dans un restaurant chic et lui parler sexe.
◆ Lui offrir (ou chausser) des talons aiguilles.
● L'emmener en voyage sans rien organiser.
■ Jouer aux gendarmes et aux voleurs dans l'appartement.

7 Cet été, alangui sous votre parasol, vous vous demandez, si :
■ Il va surgir gainé d'une combinaison de plongée.
● Vous allez vous faire aborder par une personne inconnue.
▲ Votre partenaire a emmené une grande serviette pour vous combler derrière la dune.
◆ Vous ferez ce piercing dans la langue.

8 Pour faire remonter votre cote d'amour. Vous pourriez vous rendre à son bureau :
■ En ambulance.
▲ En cabriolet décapotable.
◆ En tandem.
● En taxi.

9 Vous partez en week-end en train. Vous repérez :
● Une valise couverte de visas et son propriétaire.
■ Le compartiment « contrôleur ».
◆ Un passager en train de lire une revue *bondage*.
▲ L'espace à langer, pour un *quick sex*.

10 Vous lui donnez un *sex date*, à l'hôtel. Vous réservez une chambre :
▲ Très mal insonorisée.
● Pour laquelle vous donnerez une fausse identité.
■ Où vous l'accueillez vêtu de cuir.
◆ Où vous appellerez la sécurité sous un prétexte mineur.

11 L'épanouissement sexuel, selon vous, ça demande :
◆ De l'attachement.
● De l'étrangeté.
▲ De drôles de regards.
■ De l'autorité.

12 Vous ne vous en êtes pas vanté, mais récemment vous avez flashé sur :
● Le guide balinais de vos vacances.
■ Le dentiste de votre enfant.
▲ Le photographe du mariage de votre meilleure amie.
◆ Votre conjoint quand il vous a donné une claque sur les fesses.

13 Au bureau, le stagiaire vous fait un de ces effets. Quand vous y pensez :
● Vous piquez un fard.
■ Vous culpabilisez.
▲ Vous téléphonez aux amis.
◆ Vous vous en défendez.

14 Vous pourriez être d'accord pour montrer vos « fesses » :
■ Sous une cascade en pleine nature.
▲ À un photographe pour le papier « nu » de *Psychologies*.
● À une infirmière.
◆ À votre conjoint pour une fessée.

15 Quel pourrait être le meilleur aphrodisiaque pour votre couple ?
▲ La peur d'être surpris.
◆ Des ordres coquins par textos.
● Un voyage à l'étranger.
■ Une nuit au palais de justice.

Décompte des points

Additionnez vos ■, ●, ◆ et ▲ et, selon la majorité obtenue, reportez-vous pages suivantes au profil qui vous correspond.

>>>

>>> Votre profil





MAJORITÉ DE ▲

Les lieux publics

Hall de gare, ascenseur, dune derrière la plage ! Il semblerait que les lieux publics vous inspirent. Il vous arrive peut-être d'avoir envie (plus ou moins secrètement) de vous échapper en douce, tous les deux, dans un coin éloigné... Tout en restant à proximité des autres. Pour une étreinte furtive, silencieuse et passionnée. Peut-être est-ce le fait que le regard d'un autre peut se poser sur vous de façon inopinée, vous surprenant dans vos ébats.
Tout porterait à croire que vous êtes doté d'un petit penchant exhibitionniste, si, si... Ce qui stimule vos zones érogènes, c'est la foule, enfin entendons-nous : la proximité de personnes. Et donc la peur fantasmatique d'être surprise. Véritable parenthèse inscrite au cœur de la vie quotidienne, le fantasme du lieu public peut libérer alors quantité de sensations érotiques.
Pour un grand frisson, rapport à vos fantasmes, vous pouvez vous éclipser dans la salle de bains, lors d'une fête, un placard, pendant le déjeuner dominical peut convenir. La porte cochère de nuit dans la ville, aussi...

MAJORITÉ DE ●

Le parfait inconnu

Il n'y a pas que dans les films où le héros fantasme sur son voisin (sa voisine) de banquette en avion, ou dans le train... Vous aussi dirait-on ! Il semble que croiser un regard suffit pour que le film de votre imaginaire remplisse l'espace qui vous sépare. En termes de fantasmes, tout fait de l'inconnu, une source de promesse. La vie aurait pu prendre un autre tour, si l'on avait fait un autre choix. Dans une réalité parfois contraignante, cet être mystérieux ouvre la porte du rêve et du plaisir.
Il est fort possible qu'en réalité, votre sexualité soit vécue sur un mode teinté de réserve, et que vous ne vous autorisiez pas beaucoup de fantaisie (vous couvrir de chantilly, faire l'amour sous la lune). Alors forcément, avec lui, l'inconnu fantasmé, vous pouvez sans doute donner libre cours à une part de votre animalité et vous débrider. Le fait qu'il n'y ait ni d'avant ni d'après vous autorise en pensée à oser...
Sans forcément passer à l'acte, avec un véritable étranger, demandez-vous quel inconnu, vous pouvez jouer dans votre relation. Tentez d'introduire dans vos ébats de l'étrangeté, surprenez-le. Visiblement votre personnalité érotique est tout à fait fantasque. Lâchez-vous !

ILLUSTRATIONS : LUCI GUTIÉRREZ POUR PSYCHOLOGIES





MAJORITÉ DE ■

L'uniforme

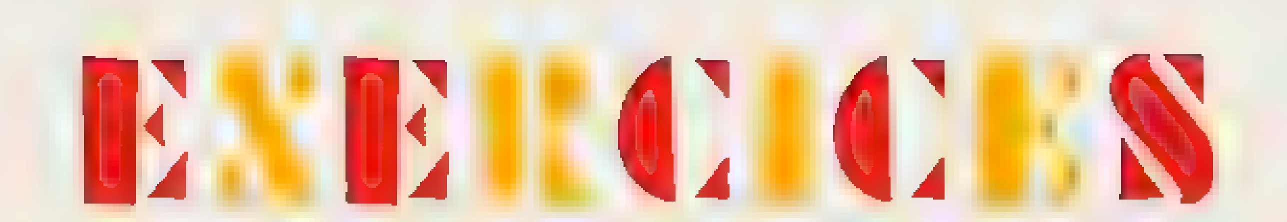
L'uniforme vous fait un drôle d'effet, semble-t-il. Médecin, infirmière, avocat, pompier... Tous ces représentants de la loi détiennent une forme d'autorité, qui exerce sur vous un étrange pouvoir érotique. Répondre à leurs questions ne vous embarrasse pas, et provoquerait même un certain émoi. Vous pourriez tout à fait remettre (un temps) votre destin et votre corps entre leurs mains. Sans doute que vous abandonner à un symbole d'autorité (ou substitut paternel ou maternel, selon) n'est pas pour vous déplaire...
Le fantasme de l'uniforme manifeste un profond désir de cesser de tout contrôler. Peut-être managez-vous votre vie avec brio, que ce soit au bureau, en couple et avec vos enfants. Tout comme votre corps, d'ailleurs. Il n'y a donc rien d'étonnant à ce que vous rêviez d'une pause avec un sauveur. Vous fantasmez sur quelqu'un qui prend la situation bien en mains. Le geste précis, l'attitude rigoureuse. Et ça, c'est reposant. Et comme on le sait, la détente est déjà la première étape vers l'érotisme.
Vous n'avez pas forcément à fréquenter clinique, caserne et cour d'assises. Louez pour commencer un costume d'officier, ou d'infirmière pour votre chéri... ce qui devrait faire l'affaire.

MAJORITÉ DE ◆

Attache-moi

Attaché aux barreaux du lit, au radiateur, ou bien les yeux bandés... Il semblerait que vous aimez vous fantasmer livré au bon vouloir de votre « doux persécuteur ». Pour des ébats, où soumis au désir de votre partenaire, vous lui demandez secrètement de vous dominer. Votre corps peut alors être utilisé à sa convenance. Il s'agit bien évidemment d'un jeu érotique librement consenti.
Ce scénario aux douces connotations SM ou fétichistes, est plus fréquent, qu'on ne croit...
Le désir ne relève pas toujours du domaine démocratique. Si la domination reste taboue, elle n'en possède par moins un fort potentiel érotique. Surtout quand on est bien élevé, comme vous peut-être. Sans doute, pensez-vous qu'il y a des « trucs » qu'on fait et d'autres pas. En vous fantasmant « ligotée » sans défense, offert à son désir, c'est à votre partenaire que vous confiez le soin de vous faire franchir la ligne rouge et de chambouler votre corps. Pour vous plonger dans un imaginaire érotique, plus théâtral.
Inutile de surfer sur les sites SM ou de vous inscrire aux soirées fétichistes. Osez dépasser certains interdits et procurez-vous plutôt menottes en fourrure, et bandeaux glamour.





Être sauvage, ce n'est pas être pervers, mais accepter en soi une part d'animalité, voire d'agressivité, qui permet d'entrer dans une sexualité plus vigoureuse. De jouer, entre adultes consentants, à mettre en scène ce que Freud appel nos « fantaisies ».

OSEZ LA SAUVAGERIE

PAR **ALAIN HÉRIL**, PSYCHOTHÉRAPEUTE ET SEXOLOGUE



Jeux ou perversion ?

Prendre plaisir à être fessé – pas trop fort –, dominé – un peu –, humilié – très légèrement – par le partenaire, finalement, n'est-ce pas de la perversion ?

Selon les psychanalystes freudiens, ces pratiques nous rappellent que tous nos fantasmes renferment un noyau de perversion. Parce que la sexualité adulte se construit à partir des jeux sexuels de l'enfance, où le petit utilise tous les moyens à sa disposition pour se faire plaisir – Freud parlait de « perversion polymorphe » pour désigner la sexualité infantile. Et aussi parce que la plupart des individus dits normaux sont secrètement fascinés par les vrais pervers, qui ignorent la culpabilité, la honte et qui n'hésitent pas à transformer l'autre en objet de satisfaction ou à enfreindre n'importe quel interdit pour réaliser leurs fantasmes sadiques, masochistes, voyeurs ou exhibitionnistes. Pourtant, à l'inverse de ce qui se produit dans la perversion au sens propre, la majorité des couples préfère fantasmer, faire « comme si », jouer plutôt que de se livrer à des pratiques violentes réduisant l'autre au rôle d'esclave sexuel.

EXERCICE N° 1
Le maître et l'esclave

Pendant une demi-heure chaque partenaire joue à tour de rôle le maître et l'esclave. L'un domine, l'autre est soumis. Le partenaire qui domine peut demander ce qu'il veut à son esclave que ce soit d'un point de vue directement sexuel ou non. Le partenaire soumis accepte de vivre les situations qui lui sont imposées. Il est au service de son « maître » ou de sa « maîtresse ». C'est au couple de fixer les limites du jeu. Cela peut être « pas de douleur » ou « pas d'exposition dans les espaces publics ». Dans tous les cas, il est important de fixer un cadre et de jouer avec les limites de ce cadre. Et de ne pas oublier que celui ou celle qui domine dans la première partie du jeu, sera dominé(e) ensuite !



EXERCICE N° 2
Désir olfactif

Après une journée de travail, vous vous retrouvez et vous décidez de ne vous aborder que par le sens olfactif. Vous n'essayez pas de reconnaître le parfum de l'autre, mais bien de saisir ses odeurs singulières, celles qui émanent de son corps. Vous vous bandez les yeux et n'utilisez pas vos mains. C'est de manière olfactive que vous reconnaissez l'autre et que vous le rencontrez. Vous pouvez vous apercevoir ainsi de la diversité des odeurs corporelles, de leur pouvoir de suggestion, de leur érotisme. Avoir votre compagne ou votre compagnon « dans le nez » ne veut plus dire lui en vouloir, mais bien, dans cet exercice, le désirer pour ce qu'il ou elle est. Et vous vous apercevrez combien vous pouvez bien vous sentir ensemble !



EXERCICE N° 3
Amplification bestiale

Lors d'une relation sexuelle, vous prenez la décision d'amplifier tous vos cris, murmures, souffles afin d'entrer dans une communication verbale qui devienne la plus animale possible. Lorsque vous êtes dans le paroxysme des sons, vous commencez à inventer un langage qui ne soit fait que de borborygmes, de mots inventés, d'expressions absurdes... et vous vous laissez aller à un corps à corps qui petit à petit devient archaïque, comme si vous retrouviez les débuts de l'humanité dans ses comportements sexuels et sa communication frustre et directe. Observez comment à partir de ce langage inventé et bruyant les gestes se modifient et les attitudes s'animalisent. Une recommandation : prévenez les voisins !

Quel est votre **profil** érotique ?

Faites ce test à deux !

Au lit, êtes-vous plutôt : de type émotionnel, cérébral, sensuel ? Quelle odeur vous trouble le plus – celle de la terre ou d'une fleur ? Êtes-vous salsa ou tango ? Voici enfin le test qui vous permettra d'établir votre **personnalité sexuelle**, votre passeport pour de nouvelles contrées érotiques !

PAR **ALAIN HÉRIL**, PSYCHOTHÉRAPEUTE ET SEXOLOGUE



1 Vous entrez chez vous plus tôt qu'à l'habitude et vous surprenez votre partenaire devant un film porno, vous réagissez en disant :
▲ Il faut qu'on parle.
● Je me sens blessé.
■ Ça m'excite ce que tu fais.
◆ J'ai comme l'impression que tu me trompes avec un autre.

2 Érotisme pour vous est synonyme de :
◆ D'amour partagé.
▲ Mythologie grecque.
● De cœur qui bat.
■ De frissons dans tout le corps.

3 Votre partenaire est en train de vous masser, dans quel état êtes-vous ?
▲ Je porte mon attention sur sa technique de massage.
■ J'observe ce que je ressens.
◆ Je suis totalement en lien avec ses mains.
● Je suis dans le remerciement inconditionnel.

4 Quelle odeur vous trouble le plus ?
▲ Un parfum capiteux.
■ L'odeur de la terre qui vient d'être arrosée.
● Une odeur corporelle.
◆ L'odeur d'une fleur.

5 Désirer quelqu'un, c'est :
▲ Chercher à le comprendre intimement.
■ Vouloir partager des sensations fortes avec l'autre.
◆ Le prélude de l'amour.
● Une émotion qui n'a pas de prix.

6 Pour les hommes
Vous voyez un corps nu de femme, vous regardez en premier :
● Ses seins.
▲ Sa beauté.
◆ Son regard.
■ Son sexe.

Pour les femmes
Vous voyez un corps nu d'homme, vous regardez en premier :
◆ Ses mains.
▲ Son torse.
■ Ses fesses.
● Son regard.

7 Quelle proposition pourrait être un fantasme sexuel pour vous ?
▲ Écrire un texte érotique pour votre partenaire et le lui lire quand il a les yeux bandés.
● Demander à votre partenaire de faire un strip-tease dans un jardin public.
■ Demander à l'autre de vous recouvrir de chocolat avec une cerise dans la bouche.
◆ Faire une croisière sur le fleuve Amour sans jamais quitter votre chambre.

8 Quelle danse associez-vous d'emblée à l'érotisme :
● La salsa.
◆ Le slow.
■ Le tango.
▲ Une danse sensuelle en solitaire.

9 Le plus beau préliminaire à un acte sexuel, c'est :
◆ Un strip-tease de la personne que vous aimez.
■ Un massage sensuel.
● Un éclat de rire commun.
▲ Un cunnilingus ou une fellation.

10 Terminez cette phrase : « La représentation du véritable érotisme…
▲ C'est une statue grecque. »
◆ C'est un voile léger caressé par le vent. »
● C'est un visage bouleversé par l'orgasme. »
■ C'est une caresse sur une peau. »

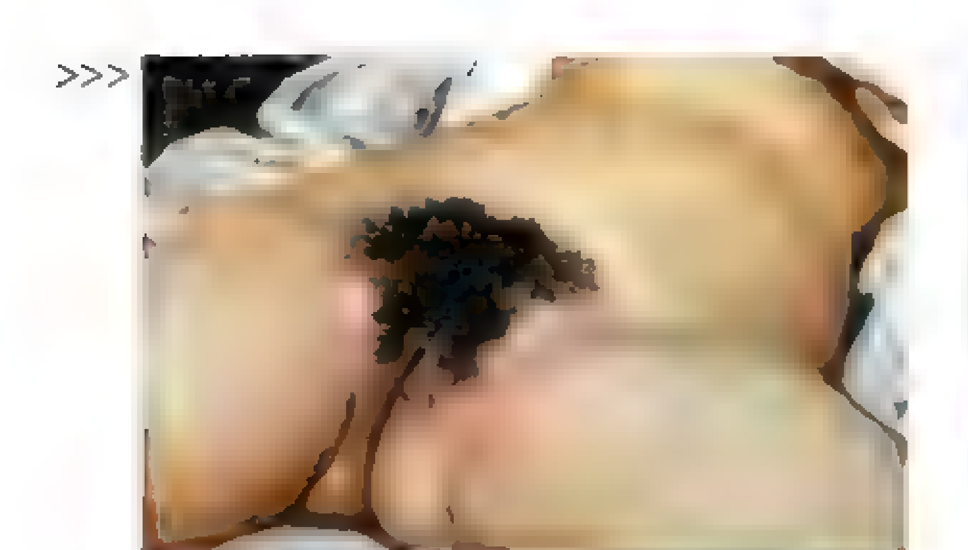
11 Pour vous, la masturbation est :
◆ Une manière d'être avec l'autre à distance.
■ Une expérience personnelle qui ne se raconte pas.
▲ Une manière de compenser l'absence de sexualité à deux.
● Une possibilité de découverte de soi.

12 Quel lieu vous évoque le plus l'érotisme ?
▲ Un jardin en fleurs au printemps.
■ Une plage ensoleillée l'été.
◆ Une forêt aux couleurs ocre de l'automne.
● Un feu de cheminée l'hiver.

13 Laquelle de ces phrases poétiques vous bouleverse le plus ?
▲ « Je t'aime quand je ne t'aime pas » (Pablo Néruda).
◆ « Ta bouche aux teintes de vin est une fontaine de grâces » (Omar Khayam).
● « Entre chez moi, toi ma passion de vivre » (Paul Éluard).
■ « Mes orteils de soleil marchent sur tes vagues » (Claude Nougaro).

>>>

>>>





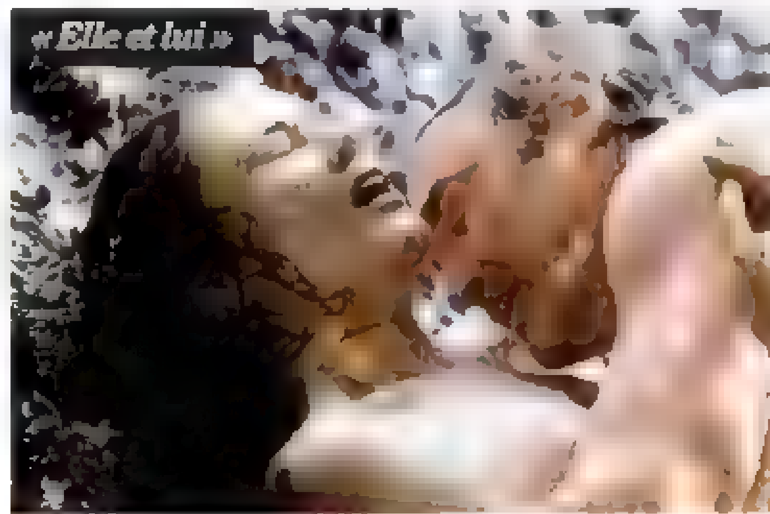
Ce visage pourrait être celui de la femme qui a posé pour L'Origine du monde.

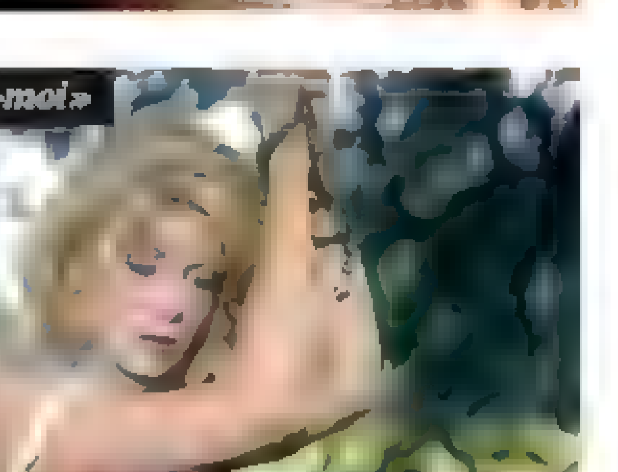
14 On a trouvé le visage de la femme qui a posé pour le célèbre tableau de Courbet *L'Origine du monde*. Qu'en pensez-vous ?

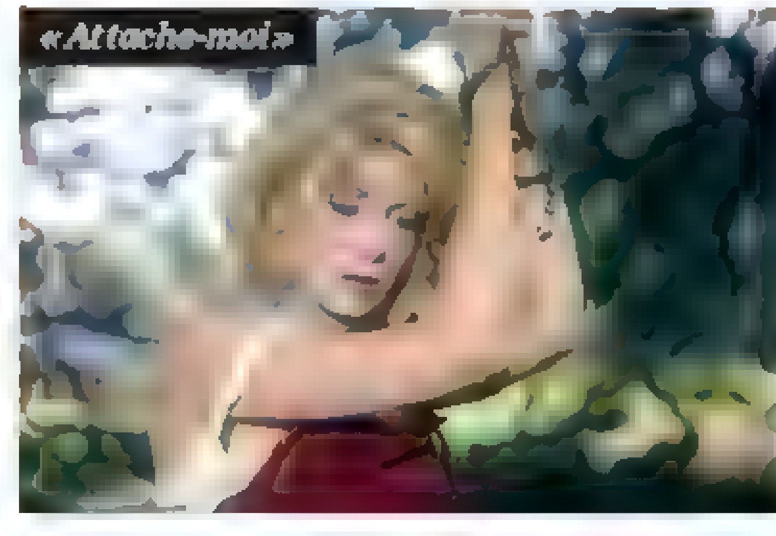
- ● C'est dommage, il n'y a plus de mystère.
- ▲ Enfin ! Nous connaissons la « vérité » !
- ◆ Elle est belle !
- ■ On dirait qu'elle jouit !

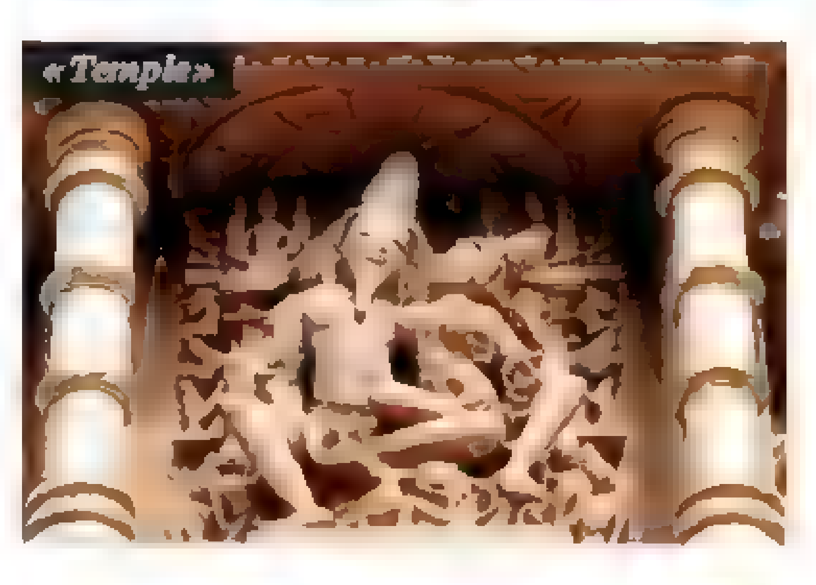
15 Pour vous, quelle est la photo la plus érotique ?

- ◆ Elle et lui.
- ● Attache-moi.
- ▲ Temple.
- ■ Extase.











Décompte des points

Additionnez vos ■, ●, ◆ et ▲ et, selon la majorité obtenue, reportez-vous pages suivantes au profil qui vous correspond.

Le calcul du quotient sexuel que nous proposons ici est un indicateur pour vous aider à saisir à quelle typologie érotique vous appartenez et surtout pour dévoiler quel est votre rapport à tout ce qui constitue l'érotisme : la sensualité, le désir et la sexualité.

Ce test vous permet de calculer votre quotient érotique autour de plusieurs axes. Votre profil dominant qui est la colonne vertébrale de votre personnalité érotique. Votre polarité inverse qui représente la partie cachée de votre personnalité et qu'il peut être intéressant de connaître et d'explorer. Et quatre atouts importants : vos couleurs érotiques pour habiller votre univers sensoriel, votre mode d'entrée principal dans le monde de l'érotisme, votre sens le plus actif pour percevoir l'Éros et, enfin votre animal érotique totem, celui qui symbolise (comme un fétiche précieux) votre lien à l'amour sous toutes ses facettes.

PHOTOS PHILIPPE PETIT/PARIS MATCH/SCOOP - CHRISTOPHE L. - PARIS FILM/FIVE FILM/THE KOBAL COLLECTION - MARCO BRIVIO/GETTY IMAGES - ERICH LESSING/AKG-IMAGES

Nouvelles érotiques

Par Camille Laurens, David Foenkinos, ou encore Sophie Cadalen...
À lire sur ***www.psychologies.com*** *rubrique Couple.*

Votre profil

MAJORITÉ DE ◆

L'érotisme sentimental

Que serait l'érotisme s'il n'était pas la préfiguration du sentiment amoureux ? Pour vous l'érotisme n'a de sens que s'il est au service de la relation. Et par relation, vous entendez relation amoureuse, engagement. Vous faites partie de ces personnes pour lesquelles la fidélité est une valeur forte. Il n'est pas question de céder aux sirènes du libertinage. Tout ce qui est sensuel est à partager avec celui ou celle que le destin vous a choisi. Bien sûr, il y a du romantisme dans votre manière de voir les choses. Un romantisme qui, pour vous, n'est pas passéiste, mais bien en lien avec notre époque car vous pensez que la seule réponse à la crise actuelle du couple, c'est la construction, l'effort, l'engagement. Ceci étant, vous n'êtes pas tiède dans votre rapport à l'érotisme. Vous vous sentez dans des dispositions d'ouverture et de partage sans limites et sans tabous… pour peu que cela soit pensé et réalisé avec la personne choisie. L'aspect négatif de votre profil est la frustration éventuelle que vous pouvez ressentir si l'autre n'est pas au diapason. L'aspect positif est que votre engagement relationnel permet des expérimentations érotiques qui enrichissent votre expérience de vie.

Votre polarité inverse est l'érotisme de sensations.
Cette forme d'érotisme vous fait peur car elle vous semble trop anarchique et incontrôlable. Pourtant, vous portez en vous cette curiosité à l'égard de vos zones d'ombre. Vous aimeriez à certains moments être plus en lien avec vos pulsions et cesser de les museler constamment sous prétexte d'être en accord avec vos valeurs. Pourquoi ne pas essayer de temps en temps ?

Votre couleur érotique :
le bleu qui, pour vous, représente la liberté et l'espace.
Votre mode érotique principal : la poésie et la musique.
Votre sens érotique le plus actif : l'olfactif. Vous aimez le parfum, les fragrances douces, les odeurs d'herbe et de terre. Cela vous ramène constamment à l'être aimé.
Votre animal totem érotique : la colombe.

MAJORITÉ DE ●

L'érotisme émotionnel

Pour vous, les émotions priment avant toute chose. Vous ne jugez le monde que par ce que vous éprouvez. L'érotisme n'a de sens que s'il vous amène à des émotions qui vous bouleversent et vous font vivre autre chose que la morosité du quotidien. Vous êtes toujours en quête du plus fort et du plus beau et votre esprit a besoin pour être activé que votre corps soit en ébullition. Il n'y a pas de demi-mesure. Vous êtes une personnalité que l'on peut qualifier d'entière et vous n'hésitez pas à imposer aux autres ce qui est bon pour vous. L'aspect négatif de cela est de vous installer dans une certaine toute puissance. L'aspect positif est votre grande capacité à l'empathie et à la compréhension des émotions d'autrui. Vous aimez l'érotisme qui vous emporte, vous fait voyager dans des mondes nouveaux. Vous n'aimez pas passer trop de temps à discuter, vous préférez l'acte et son engagement, et la prise de risque ne vous fait pas peur. Vous êtes en phase avec vos fantasmes et ceux-ci sont en perpétuel renouvellement. Votre imagination est sans limites.

Votre polarité inverse est l'érotisme cérébral.
Il serait intéressant pour vous de prendre, parfois un peu de recul et de visiter cette partie de vous-même qui a besoin de penser la sexualité, de la disséquer pour la comprendre. Cela vous aiderait à ne pas vous précipiter et à ralentir certains ressentis par une pensée tranquille et mature. Et de mettre un peu plus de fonction « adulte » dans un rapport à l'érotisme parfois un peu trop « adolescent ».

Votre couleur érotique :
vous êtes du côté du vif, du flamboyant. Vos couleurs sont chaudes et actives. Et c'est le rouge et toutes ses variations qui dominent.
Votre mode érotique principal :
le regard. Vous aimez voir et être vu car cela active votre dimension émotionnelle.
Votre sens érotique le plus actif : le regard.
Votre animal totem érotique : le loup.

>>>

>>> Votre profil (suite)

MAJORITÉ DE ▲

L'érotisme cérébral

Pour vous, l'érotisme doit se penser. Vous avez besoin d'élaborer et, aussi de comprendre votre désir. Tout ce qui est de l'histoire de l'érotisme est plus intéressant que les actes érotiques eux-mêmes. Cela ne fait pas de vous quelqu'un d'indifférent au sexe, bien au contraire. Vous êtes dans une grande curiosité concernant l'univers de la sensualité et de la sexualité. Mais votre position est plus celle d'un chercheur qui observe que d'un praticien qui fait et expérimente à tout va. Votre quotient sexuel est relié à votre capacité à évaluer les situations érotiques et à vous projeter dans leur éventuelle réalisation. Votre tête domine votre corps et lorsque vous ressentez directement les émotions, il vous faut les comprendre avant de lâcher prise complètement. Vous êtes une personnalité agréable pour les autres et on recherche souvent votre expertise car vous savez peser le pour et le contre et vous êtes de bon conseil. C'est pour cela que vos ami(e)s n'hésitent jamais à vous parler de leur intimité voire de leur désarroi face à la sexualité.

Votre polarité inverse est l'érotisme émotionnel. Cette polarité vous la portez en vous, mais vous n'osez pas la côtoyer. Pour un juste équilibre entre ces deux parties, il serait bon de vous astreindre à quitter le cérébral de temps à autre afin de visiter des sphères érotiques où vos émotions seraient plus actives. Pour cela un rapport plus direct au corps vous serait très utile.

Votre couleur érotique :
les couleurs pastel, notamment le bleu.
Votre mode érotique principal :
l'écriture et la lecture de textes érotiques.
Votre sens le plus actif : l'ouïe.
Votre animal totem érotique : le dauphin.

MAJORITÉ DE ■

L'érotisme de sensations

Pour vous, il n'y a pas d'érotisme sans sensations. Vos sens sont en éveil dans le lien si particulier que vous avez avec la sexualité. Tout passe par votre corps et le moindre effleurement peut provoquer chez vous une sensation pré-orgasmique. Vous êtes littéralement à fleur de peau. Ce rapport aux sensations fait de vous un être hédoniste qui cherche d'emblée ce qui va lui procurer le plus de plaisir. Ce ne sont pas les émotions que vous recherchez car celles-ci sont, pour vous, parfois difficiles à vivre, sauf la joie, que vous aimez pour son caractère communicatif. Vous aimez toucher et que l'on vous touche d'où votre amour des massages. Et la vue, l'odorat, l'olfactif et l'auditif sont activés au plus haut point dès que l'occasion se présente. Et vous n'avez de cesse de trouver un moment propice à la fête et au partage. L'aspect positif de tout cela est un amour de l'autre, de la rencontre et du partage. L'aspect négatif est un comportement trop enjoué que certains pourraient qualifier facilement d'hystérique.

Votre polarité inverse est l'érotisme sentimental. Vous rechignez à vous engager dans ce qui est trop proche du sentiment voire de l'engagement. Pourtant, il vous serait profitable d'accepter de baisser la garde et de mettre un peu de sentimentalité dans votre rapport à la sensualité. Cela permettrait de ralentir vos ardeurs et de prendre conscience de vous-même et de l'autre sur un registre plus contemplatif.

Votre couleur érotique :
le jaune pour son aspect solaire et flamboyant.
Votre mode érotique principal :
le massage qui vous procure joie et excitation.
Votre sens érotique le plus actif : le kinesthésique qui vous permet de vivre tous vos modes de sensations.
Votre animal totem érotique : le chat.



Connaissez-vous ses **vrais désirs** ?



Faites ce test à deux!

Dans un couple, on parle d'amour, mais parle-t-on de sexe ? Exprime-t-on par des mots ses désirs ou ses frustrations ? Rarement. Ce test peut servir de support au dialogue. C'est une manière ludique d'**oser dire ce que vous taisez** et de découvrir ce que vous n'avez pas osé demander.

PAR **ALAIN HÉRIL,** PSYCHOTHÉRAPEUTE ET SEXOLOGUE

>>>

>>> **Prénom 1**

	POUR VOUS	POUR VOTRE CONJOINT
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
TOTAL		

Mode d'emploi

L'un après l'autre, chacun des partenaires du couple doit répondre au questionnaire en choisissant une colonne (prénom 1 et prénom 2). Si c'est vous qui commencez : choisissez, parmi les quatre propositions, la réponse la plus pertinente pour vous-même (inscrivez A, B, C ou D dans la case correspondante). Mettez-vous ensuite dans la peau de votre conjoint, et imaginez la réponse qu'il donnerait pour lui-même. Lorsque les vingt questions sont complétées, masquez vos réponses et laisser votre partenaire répondre à son tour au questionnaire.

1 **L'endroit de la maison le plus stimulant pour éveiller la libido ?**
A La cuisine.
B La chambre.
C La salle de bains.
D Le jardin.

2 **L'orgasme, c'est :**
A Un partage les yeux dans les yeux.
B Une aventure spirituelle.
C Un saut dans l'inconnu.
D Une petite mort.

3 **La situation la plus excitante ?**
A Faire l'amour dans un embouteillage.
B Faire l'amour à plusieurs.
C Faire l'amour via Internet en utilisant la webcam.
D Utiliser un sex toy.

4 **La partie du corps la plus sensible ?**
A La poitrine.
B Les pieds.
C Le sexe.
D Les fesses.

5 **Regarder un film porno ensemble, c'est :**
A Inintéressant.
B Excitant.
C Bien… pour les autres !
D Dégradant.

6 **Le moment le plus agréable pour une relation sexuelle ?**
A Le matin.
B L'après-midi.
C Le soir.
D Tout le temps.

7 **Le meilleur moment d'un acte sexuel ?**
A Les préliminaires.
B La pénétration.
C L'orgasme.
D La tendresse de l'après.

8 **Un acte sexuel sans orgasme, c'est :**
A Dommage, mais ce sera mieux la fois prochaine.
B Pas si mal que ça, finalement…
C Un échec lamentable.
D Une autre façon de faire l'amour.

9 **L'expression la plus érotique pendant un acte sexuel ?**
A « Encore ! »
B « Prends-moi ! »
C « Je t'aime. »
D « Je vais jouir ! »

10 **La sexualité peut s'associer :**
A À la danse.
B À la gastronomie.
C Au soleil.
D À la musique.



11 **Ce qui dérange le plus dans une relation sexuelle ?**
A Les bruits.
B Les odeurs.
C Les fous rires.
D Le téléphone qui sonne.

12 **Quel comportement sexuel aimeriez-vous avoir ?**
A Être attaché.
B Regarder d'autres personnes faire l'amour.
C Dire des mots grossiers.
D Attacher l'autre.

13 **Le lieu public le plus excitant pour faire l'amour ?**
A Les toilettes d'un avion.
B Une salle de cinéma.
C Un cimetière.
D Derrière une porte cochère.

14 **Se préparer avant de faire l'amour, c'est :**
A Un signe d'attention à l'autre.
B Sympa mais inutile.
C Terriblement excitant.
D Essentiel à l'amour.

15 **Dans une relation sexuelle, les caresses doivent être :**
A Délicates.
B Accentuées.
C Nombreuses.
D Englobantes.

16 **Se masturber en présence de l'autre :**
A Ça ne se fait pas.
B C'est une marque de confiance.
C Ça augmente le désir.
D C'est le signe d'une crise dans le couple.

17 **Qu'aimeriez-vous avoir en plus dans votre sexualité ?**
A Plus de caresses.
B Plus de paroles.
C Plus de folie.
D Plus de fantasmes réalisés.

18 **Vous avez envie de faire l'amour :**
A Tous les jours.
B Plusieurs fois par semaine.
C Une fois par semaine.
D Une fois par mois.

19 **Vous apprenez que votre partenaire vous trompe...**
A Vous arrêtez toute sexualité avec lui.
B Vous tentez de réveiller son désir.
C Cela vous excite.
D Vous décidez de faire la même chose.

20 **Votre sexualité, actuellement, est :**
A Mieux qu'avant.
B En évolution constante.
C En sommeil provisoire.
D Explosive.

Décompte des points

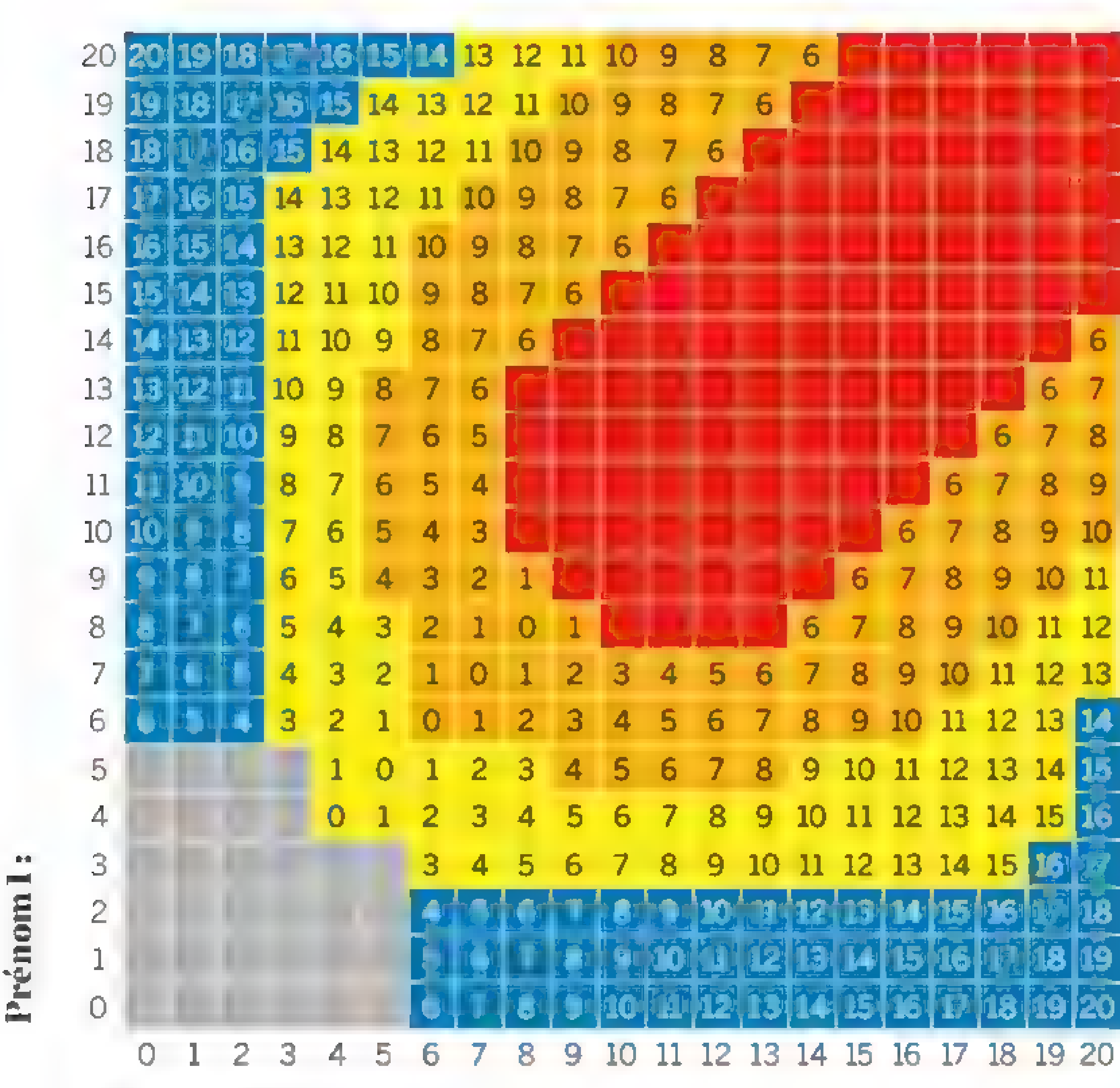
Pour chaque question, comparez vos réponses. Ce sont les mêmes ? Bravo, vous avez deviné juste ! Vous pouvez vous compter 1 point. Si elles sont différentes, comptez-vous 0. Faites chacun la somme de vos points. Page suivante, repérez chacun votre chiffre sur la ligne de votre prénom et rendez-vous dans le tableau à la case correspondant à l'intersection des deux. Celle-ci se situe dans une zone colorée, qui indique le profil de complicité érotique de votre couple.

Prénom 2

	POUR VOTRE CONJOINT	POUR VOUS
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
TOTAL		

>>>

>>> Votre profil



DANS LA ZONE ROUGE

Le couple connivence

Ici règnent la profusion, l'équilibre et une grande complicité, celle qui aide à vivre et à se sentir « mieux que bien » avec l'autre. Il est votre alter ego. Souvent, amour et fusion se conjuguent. Dans cette relation idéale, les pensées de l'autre se devinent facilement. Un simple mouvement de tête, un soupir… et vous comprenez où sont ses désirs et ses besoins. Vous êtes aux aguets l'un vis-à-vis de l'autre, mais sans crispation, dans une sérénité joyeuse et quotidienne. Votre partenaire est pour vous une joyeuse évidence, et vous êtes pour lui un mystère dévoilé. Votre couple fonctionne dans l'équité et l'un n'est pas supérieur à l'autre. La connivence suppose une grande entente. Elle indique une attention à l'autre de tous les instants, même lorsqu'il n'est pas à proximité physique. Ainsi, mutuellement, vous vous soutenez à distance et votre relation est quasi télépathique. Du coup, les vrais désirs de l'autre vous sont familiers. Bravo ! Attention toutefois à ne pas oublier que le mystère se nourrit du mystère. Alors n'hésitez pas à jouer, à chercher à surprendre l'autre.

DANS LA ZONE ORANGE

Le couple complice

Indice inférieur à 6
Votre relation est basée sur le clin d'œil, et vous faites souvent… l'humour ensemble. Vous acceptez que l'autre ait connaissance de vos jardins secrets. Sans aucun doute parlez-vous ensemble de votre sexualité. Vous n'hésitez pas à vous offrir et à laisser l'autre deviner facilement vos états d'âme et vos fantasmes. Ce partage alléchant vous permet d'être proches sans être fusionnels. Vous pouvez avoir confiance et aller plus loin encore dans ce que vous vous offrez mutuellement. N'hésitez pas à être à l'initiative de moments inattendus, voire un peu fous ! Mettez de l'amusement et un léger délire dans votre relation. Tout cela en accord avec vos désirs secrets, bien entendu. L'aventure de la rencontre avec l'autre est illimitée.

Indice supérieur ou égal à 6
Visiblement, de vous deux, l'un est plus à l'affût de l'autre, plus à l'écoute. L'harmonie sexuelle passe par ce qui est évident et vécu ensemble, mais aussi par toutes ces petites choses que l'on ne voit pas et qui se devinent derrière un regard ou un frisson. Cette attention subtile envers l'autre n'est pas tout à fait partagée. L'un de vous observe l'autre davantage et se donne plus. Ce léger « déséquilibre » révèle que vos vrais désirs restent encore à découvrir et à se dire. À vous de rétablir l'équilibre qui signifie que le mystère entre vous est actif et moteur. Parlez encore plus ensemble sans donner à la discussion un aspect lourd. Soyez dans des confidences mutines, livrez des secrets, imaginez des situations abracadabrantes et jouissives…

DANS LA ZONE JAUNE

Le couple en recherche

Indice inférieur à 4
Vous vous recherchez. Mais n'est-ce pas le meilleur moyen pour enfin se trouver ? La complicité est là, à portée de corps. Vous êtes sur la voie. Il vous faut franchir encore quelques paliers avant d'atteindre la connaissance des désirs de l'autre. Y a-t-il un excès de pudeur entre vous ou une timidité mal placée ? Ou est-ce le temps qui vous manque pour imaginer des scénarios et le surprendre ? Si c'est le cas, n'hésitez pas. Franchissez avec joie les limites qui vous séparent de l'expression de vos vrais désirs.
Indice compris entre 4 et 8
L'un a pris le pas sur l'autre et il vous faut communiquer davantage pour apprendre les joies de la confidence intime. À vous de réfléchir sur la raison de ce déséquilibre entre vous. Sont-ce des caractères trop éloignés l'un de l'autre ? Ou avez-vous des représentations de la sexualité trop différentes ? Parlez-en ensemble encore et encore... Courage pour les jours à venir et, surtout, mettez du divertissement dans votre vie sexuelle.
Indice supérieur à 8
Votre sexualité réclame plus d'attention. Regardez les questions auxquelles vous avez eu zéro l'un et l'autre, et la direction à prendre vous sera indiquée. Ce chantier est réjouissant, car il ne peut déboucher que sur une meilleure connaissance et un plus grand partage. Et si vous n'arrivez pas à dépasser cela, n'hésitez pas à vous faire aider. Parfois, quelques séances de sexothérapie suffisent pour débloquer une situation vécue comme difficile.

DANS LA ZONE BLEUE

Le couple locomotive-wagon

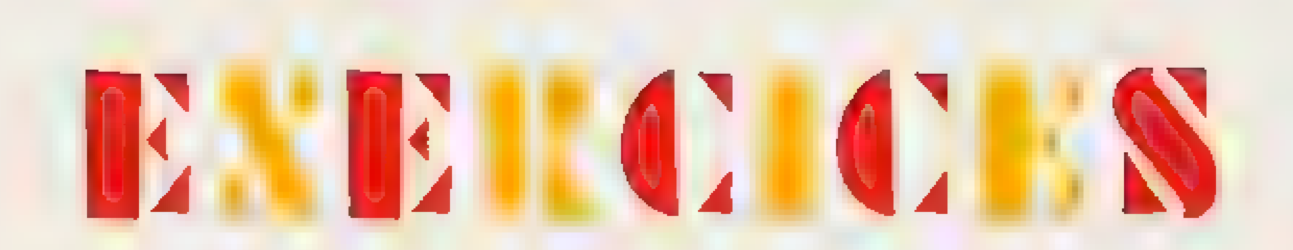
Lorsque l'un est plus moteur que l'autre, la sexualité devient un peu bancale. L'un guide, propose, et l'autre suit. Certes, il peut le faire avec plaisir, mais ses besoins profonds risquent d'être mis de côté. Et la relation est, de fait, peu équitable. Les questions où vous avez eu tous les deux zéro vous permettront de comprendre les axes de votre intimité où il est nécessaire d'en dire plus, de dévoiler vos désirs et vos envies. L'un est en retrait et le couple le devient de fait, mais cela promet aussi de belles récoltes pour peu que vous acceptiez de secouer un peu vos habitudes.
Indice inférieur à ou égal à 10
La différence qui existe entre vous tient sans aucun doute à des inattentions ou à des pertes de vigilance. Celui qui a le plus petit score traverse peut-être un moment de fatigue ; cette situation est, peut-être momentanée ! Toujours est-il qu'il vous faut, l'un comme l'autre, remettre rapidement le pied à l'étrier de la relation. Le couple est un « travail » qui se fait dans la douceur et le partage, mais qui se fait. La sexualité complice et épanouie viendra avec le retour de la concorde...
Indice supérieur à 10
Il faut vraiment faire quelque chose. Peut-être que pour l'un de vous, la sexualité reste quelque chose de tabou et dont on parlait peu en famille. Dans ce cas un travail sur soi et la reconnaissance de ses désirs peuvent être profitables. Pourquoi pas un stage de tantra pour (re)découvrir le partage de la sensualité ensemble ?

DANS LA ZONE GRISE

Le couple en friche

Vous pouvez avoir le même score l'un et l'autre, il n'empêche que peu de points communs ressortent. Vous connaissez mal les désirs de l'autre, et tout reste à découvrir et à explorer. C'est stimulant, mais il faut s'y mettre et ne pas se contenter de « trop peu » et de « pas assez », ce ne sont pas de bons amis de la relation sexuelle.
• Considérez-vous la sexualité comme une partie peu importante de votre relation ? Si c'est le cas, posez-vous la question de savoir ce que vous faites de votre libido. L'avez-vous sublimée dans le travail ? Ou ailleurs ?
• Si la sexualité vous préoccupe et que, après avoir fait ce test, vous vous rendez compte du chemin à parcourir, alors prenez le taureau par les cornes ! Accordez plus de temps à l'expression de vos désirs, provoquez les rencontres sexuelles, attisez tous les feux éteints en vous, sollicitez l'attention de l'autre... Mettez en marche des décisions volontaires pour aller l'un vers l'autre dans cet espace du désir où vous vous retrouvez trop peu souvent.
• Si vous êtes en début de relation, cela peut vouloir dire que l'édifice relationnel est en construction : de la timidité, une peur d'oser ? Engagez-vous dans l'expression de vos désirs comme on monte sur un beau voilier pour une destination prometteuse de chaleur et de surprises joyeuses.





Les tests vous ont émoustillé, il fait chaud, c'est l'heure de la sieste : après la théorie, la pratique… Destinés aux femmes comme aux hommes, les exercices suivants constituent déjà une belle entrée en matière. À faire seul(e), à deux, avec ou sans accessoires…

LES 7 TRAVAUX D'ÉROS

PAR **ALAIN HÉRIL,** PSYCHOTHÉRAPEUTE ET SEXOLOGUE



1. Je mets en scène un rituel

Un rapport érotique se prépare comme un scénario et gagne en intensité quand les partenaires jouent le jeu. Amoureusement.

- Installer un environnement propice au plaisir : parfums, lumières tamisées, tentures…
- Masser son corps avec une huile en imaginant les mains de l'autre sur soi.
- S'allonger à deux nus sur un lit sans se toucher et fermer les yeux en imaginant la relation sexuelle.
- Ouvrir les yeux et se dire ce que l'on pourrait faire sans s'embarrasser de convenances.
- Assis l'un en face de l'autre, apprendre à accorder les respirations pour oxygéner le corps, dilater les tissus corporels…

Les enjeux. Faire l'amour demande une attention et un respect du moment. La ritualisation des gestes et des pensées provoque une plus grande conscience et les sensations qui en émergent peuvent surprendre et ravir. Ici, il s'agit de se laisser porter par l'instant, par l'autre, par l'émotion de la relation. Le plaisir ne sera pas plus fort à l'arrivée, il sera plus inattendu. Installer de la surprise dans la sexualité est l'un des meilleurs moyens pour la faire durer dans la relation.

2. J'accepte mes fantasmes

Les fantasmes racontent ce que nous sommes au plus profond de nous. Autant les accepter : ce sont des activateurs féconds du désir !

- Faites une liste de vos dix fantasmes, des plus évidents aux plus étranges.
- Demandez à l'un ou l'une de vos ami(e)s si elle les partage avec vous : vous rendrez compte que ces fantasmes concernent plus de personnes que vous ne l'imaginiez.
- Écrivez une histoire avec deux ces fantasmes.
- Vivez-en trois avec votre partenaire.

Les enjeux. La connaissance de son univers fantasmatique peut surprendre, voire faire peur, car le fantasme n'obéit pas à la loi de la bienséance, mais à celle des pulsions. C'est pour cela que les connaître est un moyen de mieux saisir qui l'on est. Il ne s'agit pas pour autant de les mettre en pratique, mais plutôt de jouer avec eux, de les transformer en un univers ludique que l'on partage avec l'autre. L'introduction du fantasme (même partiel) dans l'univers de sa sexualité dynamise la relation et lui donne un piment excitant.



3. Je découvre mon corps animal

Le corps est le véhicule par lequel le désir se transforme en plaisir. Être en confiance avec lui, le laisser s'ouvrir aux vibrations des registres de la sensualité, voilà le chemin !

- Observez-vous dans une glace. Imaginez le regard de l'autre sur vous, ses fantasmes, et laissez vous envahir par cette énergie.
- Songez à l'animal qui représente pour vous la sexualité. Prenez les mêmes poses que lui, imitez-le, y compris par des cris… Rugissez ! Ronronnez ! Emmagasinez en vous cette force sauvage !
- Mettez pour toute une journée vos habits les plus sensuels (ce qui ne veut pas dire les plus provocants) et observez les regards, les émois que vous provoquez. Installez-vous avec délice dans cette sensation de puissance.

Les enjeux. Retrouver sa dimension animale nous aide à « lâcher le mental ». C'est pour cela qu'il est agréable de s'amuser avec une légère tendance à l'exhibition : offrir son corps aux regards des autres (hommes comme femmes), c'est être à la fois la promesse d'un objet de plaisir tout en restant aux commandes de la situation, une manière de se désinhiber.

>>>

4. Je cherche mon point G

Explorer son anatomie intime est, pour une femme, le moyen de mieux se connaître et de découvrir des capacités sensorielles et orgasmiques nouvelles.

- Partez d'abord à la découverte de votre clitoris. Regardez-le dans un miroir. Contemplez-le longuement comme un complice, un confident.
- Et puis allez à la rencontre de votre point G (seule ou à deux !) : il se trouve sur la paroi antérieure du vagin. C'est une partie légèrement rugueuse, semblable au toucher à une peau d'orange. Savourez la douce rencontre avec lui.
- Laissez-vous tenter par une découverte plus approfondie qui n'appartient qu'à vous. C'est de ces retrouvailles avec vous-même que peut naître une rencontre avec l'autre.

Les enjeux. Toutes les femmes devraient avoir un rapport tranquille et sans fausse pudeur avec ces lieux particuliers de leur corps. L'exploration douce faite seule ou avec l'autre donne à son corps une existence réelle et le faire existe pleinement dans la représentation que l'on a de soi-même.





5. Je l'amène à l'extase

Aimer son corps est important, apprécier celui de son partenaire aussi. Apprendre à le contempler, à jouir de sa seule présence est la voie royale à une jouissance plus entière.

- Partez à la découverte du corps de votre partenaire. Bandez-lui les yeux, attachez-lui les mains avec douceur et explorez sa peau avec vos mains, votre langue, des plumes et des mots doux. Votre but n'est pas de l'amener à l'orgasme, mais à ce point extrême où il vous demandera grâce. C'est dans cette « phase de plateau » que le plaisir est le plus riche.
- Activez le sens visuel de votre partenaire. Attachez-le au lit et effectuez un strip-tease des plus brûlants ! Sentez comme il vous désire et combien l'impossibilité de vous toucher le met en émoi.

Les enjeux. Céder à la sensualité est un objectif des plus exaltants. Il permet de se mettre en jeu et d'aller chercher l'autre sur des territoires où l'érotisme est torride, de s'amuser avec les conventions et les interdits, d'entrer dans cet espace ludique où le sexuel devient créatif et sans limites.

6. J'érotise le quotidien

Le plus difficile dans une relation sexuelle épanouie et intense, c'est d'accepter qu'elle se termine ! Mais prolonger ces fougueux instants n'est pas sans gratifications...

Lorsque ces moments sont passés, au lieu de passer à autre chose restez encore dans cette énergie en :
- racontant ce que vous venez de vivre comme s'il s'agissait d'une épopée,
- en gardant l'odeur de vos ébats empreinte sur votre corps,
- en écrivant un poème,
- en restant en contact avec le corps de votre partenaire en le massant doucement,
- en écoutant votre musique préférée,
- en fermant les yeux pour raviver les sensations à peine évanouies.

Les enjeux. Une relation sexuelle ne se termine pas avec l'orgasme. Le « postlude » est riche en émotions qui permettent de maintenir le désir, le laisser prendre des formes délicatement crépusculaires et poser les bases d'un autre moment fort à venir. Ce moment permet aussi de sortir de la pulsion pour entrer dans une autre forme d'échange, de se sentir complet ensemble.

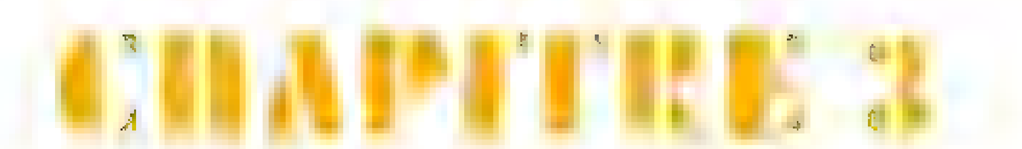
7. Je vais au-delà du plaisir

On a coutume de dire que le quotidien tue le désir, mais en réalité ce qui tue l'envie, c'est l'ennui. Alors apprenez à transformer des gestes du quotidien en un moment empreint d'érotisme.

- Passez l'aspirateur nu(e).
- Faites vos courses avec votre partenaire en vous embrassant langoureusement à chaque objet mis dans le Caddie.
- Cultivez votre jardin en adressant des poèmes érotiques aux fleurs que vous arrosez.
- Échangez des sms coquins avec votre partenaire lorsqu'il est en réunion de travail.
- Oubliez de mettre une culotte/un slip à certains moments incongrus.
- Inventez, pour faire l'humour ensemble le plus souvent possible !

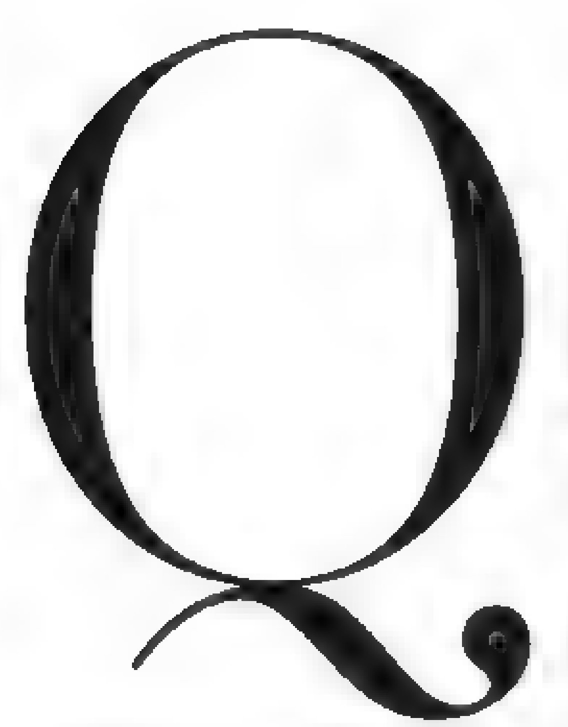
Les enjeux. Faire du quotidien matière à laisser le désir en éveil est sans aucun doute l'opération la plus stimulante qui soit. La place est faite à la légèreté et lorsque la relation sexuelle a lieu, elle se fait sur un lit de tendresse et de rires partagés.





Un **couple** qui se construit

C'est le troisième temps de la valse. Après la rencontre, les ébats enfiévrés, voici venu le moment de faire vivre son couple. De l'inscrire dans la durée, par des projets, du rêve et un désir toujours entretenu.



Qui sont-ils, ceux que nous qualifions d'heureux en couple ? Des amoureux longue durée qui font passer leur relation avant tout, et savent l'améliorer jour après jour. Si vous en connaissez dans votre entourage, mettez-les sous cloche. Il paraît qu'ils deviennent de plus en plus rares. Une espèce en voie de disparition. Observez leurs attitudes, leurs gestes l'un pour l'autre quand ils sont ensemble. Évaluez l'épanouissement de leur individualité, à chacun, et constatez comme leur union a l'air de réussir aux deux. Eux, ce sont ces couples que nous appelons heureux. Enfant, j'ai eu la chance d'en avoir un dans mon entourage. Un oncle et une tante, chez qui je me réjouissais d'aller passer du temps tant leur stabilité, leur tendresse et leur bonheur de vivre ensemble étaient perceptibles. Rayonnants. Contagieux. Croiser de tels couples est une chance. Car ils vous donnent une sorte de laissez-passer, quelques décennies plus tard, pour un « c'est possible » : vivre à deux plus de sept ans (cap fatidique, selon le bon sens populaire), oui, c'est possible ; s'aimer d'une manière de plus en plus profonde, oui, c'est possible ; être capable, avec la seule énergie de cet amour, de construire un monde, une maison, une œuvre... oui, c'est possible.

Première caractéristique incontournable de ces couples : la durée. Pas question pour nous de parler ici des tourtereaux qui, ensemble depuis trois ou quatre ans, ne se quittent pas du regard et fusionnent passionnément, même au milieu des autres. Nous nous intéressons plutôt à des unions visiblement satisfaisantes après plus de dix, voire quinze ans de vie commune. Car ceux qui y sont engagés ont forcément passé une étape fondamentale : ils ont su transformer l'amour intense des débuts, la « lune de miel » sans laquelle rien ne se fonde, en lien durable. Mais pas question non plus de nous baser uniquement sur la durée. Certains, trop collés ensemble sur le long terme, n'ont pas forcément réussi à accepter l'altérité de l'autre, ou ont perdu leur propre singularité. « Ils restent des paires et ne parviennent pas à faire un couple », comme le résume la philosophe Bérangère Casini[1]. Nous ne parlons pas non plus de « super-couples », êtres supérieurs vivant dans une bulle ouatée, sans heurts ni conflits, comme auréolés d'une lumière bienfaisante qui les coupe de la réalité et des autres.

Les crises, les partenaires d'un couple heureux les connaissent forcément. Ils sont forts d'avoir réussi à les traverser.

Intelligence émotionnelle

Non, les crises, les partenaires d'un couple heureux les connaissent forcément. Et ils sont forts d'avoir justement réussi à traverser les caps délicats que la vie à deux implique. Chaque fois, ils ont surmonté la difficulté, ont su s'adapter aux configurations difficiles : apprendre à cohabiter après des années de célibat, accueillir cette bombe émotionnelle qu'est la naissance d'un enfant, se soumettre à la pression du quotidien, à la routine qui s'installe, aux regards des familles respectives de chacun... et à la découverte progressive des failles et des défauts de l'autre, que l'on ne soupçonnait même pas aux premiers temps bénis de la rencontre ! À chaque fois, ils en ressortent plus forts de ne pas avoir fait exploser leur relation.

ILLUSTRATION (PAGE PRÉCÉDENTE) : LUCI GUTIÉRREZ POUR PSYCHOLOGIES



ILLUSTRATION LUCI GUTIÉRREZ POUR PSYCHOLOGIES

Pour le thérapeute américain John Gottman, ces couples sont « émotionnellement intelligents » : « Dans leur vie quotidienne, ils sont parvenus à établir une dynamique qui empêche leurs sentiments ou pensées négatifs à l'égard l'un de l'autre (et elles existent chez tous les couples) de submerger leurs pensées ou sentiments positifs[2]. » Autrement dit, même si leur partenaire les agace lorsqu'il ne range pas les objets à la bonne place ou oublie les dates anniversaires importantes, ils sont capables de se remémorer les talents de celui ou celle avec qui ils ont eu envie de vivre.

Envie de faire vivre le couple

Pour tenir cette dynamique, pour que l'envie de bouder ou de claquer la porte s'efface au profit d'un tête-à-tête constructif avec celui ou celle que l'on avait envie de fuir, il faut un objectif indéfectible : le désir profond que ce couple que vous avez formé vive et se développe. Et la conscience que rien n'est plus important que cette relation que vous créez un peu plus chaque jour. Stephen et Ondrea Levine, en couple depuis vingt-six ans, eux-mêmes thérapeutes de couple, définissaient, dans une interview[3], les trois ferments de cette dynamique : respect de soi, clarté d'intention, engagement à grandir ensemble. Selon eux, cette formule tripartite est du pur ciment : « Nous avons élevé trois enfants ensemble et nous avons certainement dû traverser des moments pendant lesquels nos cœurs étaient fermés l'un à l'autre, où nous nous sentions loin l'un de l'autre... Mais notre engagement, c'était de travailler là-dessus, et même de travailler avec ça, pour nous ouvrir encore plus et comprendre ce qui conditionnait l'autre, parce que les conditionnements de chacun sont singuliers. »

Progresser, c'est possible

Cette notion de « travail », de plus en plus évoquée par les conseillers et thérapeutes de couple, a de quoi rebuter. Elle paraît si éloignée des idéaux romantiques, du rêve et de la passion qui nous attirent depuis toujours ! Peut-être vaut-il mieux penser en termes de capacités relationnelles, de savoir-faire, le couple étant alors un espace où chacun doit apprendre et progresser non seulement personnellement, mais aussi comme compagne ou compagnon. Les couples heureux seraient alors ceux qui ont accepté de s'investir dans un tel apprentissage... Que les plus romantiques d'entre nous se rassurent : pour une telle entreprise, il faut avoir rencontré celui ou celle qui vous donne l'envie et le désir de faire tant d'efforts. Le moteur d'un tel chantier, décidément, reste l'amour. **PASCALE SENK**

1. *In* Le Couple, si on en parlait ? *(Eyrolles, "Café psycho", 2006)*
2. *In* Les Couples heureux ont leurs secrets *(Pocket, 2006)*
3. *In le magazine américain* Utne, *mars-avril 2006*



Votre couple est-il fait pour durer ?

Faites ce test à deux !

L'état amoureux fait rêver : d'un amour qui dure toujours, d'une union fusionnelle… Mais vous, **où en êtes-vous exactement** dans votre relation ? Est-elle stable et solide ? Ou fragile et menacée ? Pour le savoir, répondez chacun à votre tour à nos questions… puis comparez vos résultats.

PAR **ALAIN HÉRIL**, PSYCHOTHÉRAPEUTE ET SEXOTHÉRAPEUTE



1 Qu'est-ce qui fait que vous êtes ensemble ?
■ Les passions communes.
● La liberté consentie à l'autre.
▲ Les moments de rire.
◆ Le temps.

2 La sexualité dans un couple sert à :
◆ Découvrir les faces cachées de l'autre.
● Calmer le stress du quotidien.
■ Empêcher l'autre d'aller voir ailleurs.
▲ Approfondir la relation.

3 Dans une relation amoureuse, l'autre est :
● Un camarade de jeu.
■ Un compagnon de vie.
◆ Un associé.
▲ Un complice.

4 Votre partenaire prend une année sabbatique :
■ Vous décidez d'en faire autant.
◆ Vous cherchez comment continuer à assurer votre train de vie.
▲ Vous cherchez à comprendre ce qui le motive.
● Vous vous dites : « N'importe quoi ! »

5 Votre partenaire refuse vos avances sexuelles :
● Vous comprenez et vous attendez un moment plus propice.
■ Vous cherchez à l'exciter par tous les moyens.
▲ Vous cherchez à parler avec lui pour comprendre ce qui se passe.
◆ Vous proposez une sortie au cinéma.

6 Dans quel domaine doit-on être au diapason l'un de l'autre ?
◆ L'éducation des enfants.
▲ Le sens profond de la vie.
● L'idéologie.
■ Les loisirs.

7 Les relations sexuelles hors du couple, c'est :
● La séparation assurée.
◆ Un espace de liberté.
▲ Un passage obligé.
■ Une épreuve à traverser.

8 Vous avez une grosse somme d'argent à dépenser pour votre couple, vous décidez :
◆ De dîner dans un restaurant chic.
■ De refaire la cuisine.
● De vous offrir un voyage en Égypte.
▲ De faire un cadeau à votre conjoint.

9 Vous avez envie d'une soirée à deux. Votre partenaire vous propose une sortie chez des amis :
▲ Vous le laissez y aller sans vous.
◆ Vous faites un effort pour vous motiver.
■ Vous vous dites que vos envies ne s'accordent jamais !
● Vous tentez de le convaincre de rester avec vous.

10 Imaginez votre couple dans dix ans. Il sera :
▲ Comme aujourd'hui, sans plus.
● Plus amoureux.
■ Plus mature et plus beau.
◆ Vous ne parvenez pas à imaginer votre couple dans dix ans !

11 Louis Aragon a écrit : « Que serais-je sans toi qui vins à ma rencontre. » Et vous, sans l'autre, que seriez-vous ?
■ Une solitude à combler.
◆ Une personne à séduire.
● Une larme à sécher.
▲ Un bateau à amarrer.

12 Vous décidez d'acheter une maison ensemble dans cinq ans :
◆ Cet engagement vous fait peur.
▲ C'est un autre départ possible.
● La maison sera solide comme votre couple.
■ Ici ou ailleurs, ce sera toujours le bonheur.

13 Un couple ensemble depuis vingt ans, c'est :
▲ Un exploit.
■ Un grand amour partagé.
◆ Le signe d'une grande sérénité.
● Un long quotidien.

14 Pour vous, quel est le sujet de conversation le plus tabou au sein d'un couple :
● Les ex.
◆ La famille.
■ L'avenir.
▲ Les sentiments.

15 On est amoureux quand :
▲ On se désire.
◆ On se complète.
■ On se comprend.
● On s'accepte.

>>>

>>> Décompte des points

Pour chaque question, entourez votre réponse et faites le total de vos A, B, C et D. Puis reportez-vous au profil qui vous correspond. Si vos résultats sont proches dans deux catégories (dix B et dix C, par exemple), il vous suffit de lire les deux profils correspondants et de faire la synthèse pour savoir où vous en êtes dans votre désir de durée.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
■	C	A	B	A	D	D	C	A	A	B	A	C	C	A	A
●	B	D	D	D	B	C	A	B	D	C	B	B	A	C	D
▲	D	C	C	C	C	B	D	C	B	A	C	A	D	D	C
◆	A	B	A	B	A	A	B	B	C	D	D	D	B	B	B

Votre profil

MAJORITÉ DE A

Le couple essoufflé

Votre relation semble faire du surplace, et la possibilité d'envisager l'avenir ensemble est chargée de nuages lourds. Même si vous avez vécu des moments inoubliables, il vous semble impossible de retrouver la ferveur d'autrefois. Tout paraît fade et morose. Sans doute faites-vous des efforts pour agrémenter le quotidien de facéties et d'idées novatrices, mais c'est comme s'il était impossible de raviver la flamme qui vous unit. Vous commencez à vous poser des questions sur la pérennité de votre relation. La communication n'est pas coupée entre vous, mais, à chaque fois que vous parlez ensemble, c'est pour faire le constat de vos difficultés à retrouver l'allant d'autrefois. Pourtant, vous sentez que les braises de votre amour sont encore chaudes et qu'il faudrait peu de chose pour retrouver des échanges de regards pleins de désir et de joie.

Que faire ? Dans un cas comme celui-là, la meilleure chose à faire est de ne pas hésiter à consulter un thérapeute de couple. Son regard et ses avis extérieurs vous aideront à trouver des solutions actives pour vous. Il vous faut remettre de la créativité dans votre relation. La construction et la sérénité d'un couple sont le résultat d'un travail assidu et riche, et les moments fades que vous traversez peuvent être provisoires pour peu que vous acceptiez de mettre de la nouveauté et du ludisme dans une relation trop dramatique et trop en bout de course. Secouez le cocotier, vous verrez, il tombera des fruits surprenants.

MAJORITÉ DE B

Le couple marathonien

Vous êtes faits pour durer. Le souffle est là. Les épreuves de la vie sont envisagées ensemble, et les solutions se trouvent à deux dans une certaine sérénité et une intelligence relationnelle évidente. Quelle que soit la force de la première rencontre, elle est encore là !

Le temps est votre allié, car vous savez mettre de la raison et de l'humour là où d'autres mettraient de la jalousie et de la tension. Vous avez su faire de votre couple à la fois une équipe solide et une aventure de vie. Navigateurs au long cours, vous vous cédez la barre avec une évidente complicité. Et le bateau de votre relation supporte les tempêtes avec une santé qui fait plaisir à voir ! Vous avez su, de toute évidence, vous défaire des pièges de la relation fusionnelle et chacun a son espace de liberté dont il jouit sans aucune culpabilité.

Que faire ? C'est très bien tout cela, mais il vous faut faire attention à ne pas tomber dans la routine. Ce n'est pas parce que les choses fonctionnent merveilleusement bien qu'il faut vous endormir. Restez sereins tout en gardant une certaine vigilance, afin d'éviter toute lassitude ou tout ronron relationnel. Provoquez-vous, surprenez-vous ! N'hésitez pas à vous faire des propositions inattendues l'un à l'autre. Vous vous connaissez bien et vous savez ce qui peut être bon pour l'un comme pour l'autre. Votre amour est solide et il n'en sera que plus tangible s'il est bousculé de temps en temps !

MAJORITÉ DE C

Le couple en marche

Tous les ingrédients pour faire du temps un allié sont réunis. La relation semble solide. Assurément, votre couple est dans une phase de construction active. Il se déploie comme un grand oiseau qui étirerait ses ailes dans un ciel bleu et calme. Vous êtes en marche. Chaque possibilité d'être ensemble, de partager des étonnements, de rire, de s'émouvoir, vous la saisissez avec beaucoup d'enthousiasme et un plaisir partagé. Cette découverte heureuse de vous-même à travers la relation développe votre narcissisme et vous avez l'impression d'une plus grande solidité. Parfois, vous pouvez paraître trop fusionnels, mais votre attention à l'autre vous permet de rectifier le tir et de vivre sans problème des espaces de respiration au cours desquels vous vous autorisez à ne penser qu'à vous-même. « La relation en sortira grandie », vous dites-vous.

Que faire ? Tout cela peut sembler extrêmement positif, n'oubliez toutefois pas que vous êtes en construction et que l'édifice de votre relation n'est pas terminé. Les bases sont solides, mais beaucoup de fragilités persistent. Quelques indices laissent entendre qu'il suffirait d'un rien pour que le lien se distende. Il faut donc vous armer d'une grande patience et continuer à cultiver la compréhension mutuelle. Affirmez vos atouts, ne laissez pas le temps ronger la tendresse profonde qui vous unit, soyez radicaux quand le quotidien érode votre connivence… Autant de recommandations à prendre au sérieux pour confirmer vos qualités et votre envie de durer.

MAJORITÉ DE D

Le couple en goguette

Vous n'êtes pas ensemble pour durer ! Vous avez décidé de ne pas dépenser votre énergie dans une volonté absolue de faire durer votre couple. Vous surfez sur la vague du désir et vous hésitez entre engagement et léger libertinage. Vous parlez régulièrement de vos fantasmes et ceux-ci mettent souvent en scène d'autres partenaires : ex, amis, voisins, collègues… Cela vous amuse, mais c'est peut-être aussi le signe d'une certaine difficulté relationnelle qui ne supporterait pas un passage à l'acte ! Le rire est votre atout et c'est bien, mais l'humour systématique ne cache-t-il pas une certaine amertume ou une difficulté à aborder le « versant sérieux des choses » ? Que ce soit le début de votre histoire ou une relation plus affirmée, chacun semble attendre de l'autre la prise de risque qui ancrerait votre couple dans une durée possible et tangible. Mais peut-être que votre objectif relationnel n'est pas d'aller au-delà des trois années pendant lesquelles, dit-on, l'amour existe et déploie sa force.

Que faire ? Si vous êtes ensemble depuis plus de trois ans, il faut vous poser la question de ce que vous voulez faire l'un avec l'autre, continuer ou tout remettre en question. Mais peut-être aussi voulez-vous continuer ainsi à vivre une relation ni engagée ni dégagée. Au risque d'une rupture ou d'un éloignement qui pourrait, malgré tout, vous faire souffrir.

Pourquoi l'amour dure trois ans

Selon les lois de la biologie, l'amour est un processus chimique de courte durée.
Mais chacun de nous peut prolonger la vie de son couple.
À lire sur [illegible] rubrique Couple.



D'accord, vivre en couple, le construire, c'est du boulot. Mais qu'il vaut mieux entreprendre en s'amusant, comme en témoignent ces quatre exercices. Ludiques, ils vous aideront à trouver la bonne proximité, indispensable pour tenir la distance !

AVANCER ENSEMBLE

EXERCICES EXTRAITS DE **CRÉER UN COUPLE DURABLE**[1]





EXERCICE N° 1
La bonne distance

Deux expériences corporelles à mettre en place pour sentir la distance confortable pour l'un et l'autre des partenaires et pour l'entité-couple.

• Installez-vous avec votre partenaire dos à dos, si possible debout. Laissez-vous aller en expérimentant librement le mouvement qui va s'installer. Quelle « danse » va s'installer entre vous ? Comment chacun continue ce mouvement avec l'autre ? Quels sont les points d'appui et les risques de chute ?

• En vous mettant face à face, à dix pas l'un de l'autre, chacun à votre tour, en silence, approchez-vous de votre partenaire. Allez suffisamment doucement pour sentir lorsque vous êtes très proche de l'autre, la bonne distance. Il arrive qu'avancer ou reculer d'un tout petit pas suffise à percevoir là où la proximité devient étouffante et là où la distance permet une différenciation.

• Faites le même exercice, mais cette fois-ci en vous avançant ensemble, l'un vers l'autre afin de trouver la bonne distance de votre entité-couple, en étant vigilants au fait que cette distance sera celle de l'« ici et maintenant ».



EXERCICE N° 2
La ligne de vie de votre couple

Sur une grande feuille de papier, tracez chacun pour vous-même, la ligne de vie de votre couple. Soyez attentifs à la forme que vous donnez à cette ligne, à son démarrage et à sa fin.
Inscrivez sur cette ligne les événements qui sont survenus dans l'histoire de votre couple. Vous pouvez vous aider d'un dessin, d'un mot, d'une tache de couleur pour les différents moments qui ont orienté (ou désorienté), de votre point de vue, la ligne de vie de votre couple.
Prenez le temps ensuite de comparer vos lignes de vie, et, essayez ensemble de faire celle de votre entité-couple.

EXERCICE N° 3
Le couple idéal

Quel est votre couple idéal ? Quel est pour vous, dans votre entourage proche ou dans le monde public, le modèle d'un couple réussi ? À quel couple vous n'aimeriez pas ressembler ?
Sur une feuille de papier, pour chacun de ces couples, indiquez cinq points positifs que vous appréciez ou cinq points négatifs que vous reprochez à l'un de ces couples. Prenez le temps d'en parler avec celui que vous avez choisi pour vivre ce modèle ou ce contre-modèle. Et voyez comment vous avez réussi ou non à leur ressembler !

EXERCICE N° 4
La marche aveugle

Un des deux partenaires va avoir les yeux bandés. Il va se laisser conduire pour une promenade dans un jardin, ou dans la maison. Celui qui conduit pourra proposer des expériences sensorielles (toucher des végétaux, des objets) ou physiques (monter des marches, courir, sauter, ne pas bouger, etc.). Donnez-vous chacun un temps identique. Vingt minutes est une durée idéale. Il est préférable de pratiquer cette expérience à l'extérieur.
N'oubliez pas à la fin de cette expérience de parler ensemble de ce que chacun a vécu et ressenti.
C'est donc un travail sur la confiance en l'autre, mais aussi sur ce que j'imagine que l'autre attend ou apprécie. Enfin, c'est l'occasion d'une prise de conscience des représentations que j'ai de l'autre : « Mon mari est fort » et donc « je le fais courir, ou le fais traverser des broussailles ».
En fait Monsieur a peur, a mal et souffre...

Exercices extraits de Créer un couple durable *de Anne sauzède-Largarde et Jean-Paul Sauzède (InterÉditions, 2011)*

Quel est votre degré d'**autonomie** ?

Aimer faire plaisir à l'autre ou s'effacer derrière lui – ou elle –, savourer des retrouvailles ou redouter les séparations, arrondir les angles ou renoncer à son opinion… Entre **aimer et dépendre,** la frontière est souvent ténue. Ce test vous aidera à faire la différence.

PAR **FLAVIA MAZELIN SALVI**



1 Votre conjoint doit s'absenter pendant un mois, comment vivrez-vous son absence ?
● Vous en profiterez pour faire tout ce que vous ne faites plus pour vous.
■ A priori sans grands changements.
▲ Vous avez un pincement au cœur rien que d'en parler.

2 Vous avez des reproches à lui faire, quel moment attendez-vous ?
● Le moment où vous le sentirez calme.
■ Le moment où il vous demandera : « Ça va ? »
▲ Le moment où vous vous sentirez calme.

3 L'un de vos amis vient d'être quitté brutalement, que lui dites-vous pour le réconforter ?
● Je suis certain qu'elle va revenir.
■ Je suis là.
▲ Tu vas te battre pour qu'elle revienne.

4 Que plantez-vous dans votre jardin secret ?
● Vous n'avez jamais eu de jardin secret.
■ Des petites choses sans importance.
▲ Des fantasmes, des souvenirs, des envies...

5 La journée idéale pour vous faire du bien :
● Rester collé-serré avec votre partenaire.
■ Préparer une journée sur mesure pour lui.
▲ Penser à vous sans oublier l'autre.

6 Que signifie avant tout, « prendre soin de l'autre » ?
● Devancer ses besoins et ses désirs.
■ Essayer de respecter sa différence.
▲ Prendre votre part de responsabilités.

7 Laquelle de ces phrases de contes aurait pu vous effrayer lorsque vous étiez enfant ?
● « Le monstre avança vers l'enfant à pas lents. »
■ « Les parents s'éloignaient, l'enfant avait du mal à les suivre. »
▲ « L'enfant abandonné frissonna dans la forêt silencieuse. »

8 Vous avez raison, mais il ne veut faire aucune concession :
● C'est son problème, vous ne cédez pas.
■ Vous essayez de trouver un compromis.
▲ Vous cédez pour éviter un conflit stérile.

9 Vous voyez vos amis :
● Régulièrement et souvent sans votre conjoint.
■ Beaucoup moins depuis que vous vivez en couple.
▲ Jamais sans l'autre, puisque ce sont des amis communs.

10 Dans quels moments vous sentez-vous le mieux aimé ?
● Dans la fusion physique et émotionnelle de la relation sexuelle.
■ Dans les renoncements qu'il fait pour vous.
▲ Quand vous vous sentez respecté et apprécié dans votre singularité.

11 Votre partenaire vous reproche votre caractère intrusif, comment réagissez-vous ?
● Vous vous promettez de ne plus fouiner dans ses affaires.
■ Vous faites acte de contrition tout en vous promettant d'être plus discret à l'avenir.
▲ Vous êtes prêt à vous remettre en question, mais exigez des arguments.

12 Quelle vertu trouvez-vous au célibat ?
● Aucune, cela vous angoisse.
■ Le charme de la bohème, s'il ne dure pas trop.
▲ L'opportunité de vivre son indépendance matérielle et affective.

13 Vous ne le feriez jamais :
● Changer d'avis pour éviter un conflit.
■ Partir en vacances sans votre conjoint.
▲ Lui donner tort en public.

14 Au cours d'une soirée, vous voyez votre partenaire discuter et rire depuis un moment avec une personne inconnue de sexe opposé, quels sentiments cela provoque-t-il en vous ?
● Jalousie et méfiance.
■ Peur et souffrance.
▲ Curiosité et attention.

15 L'appeler plusieurs fois par jour, cela vous semble :
● Pour le moins excessif.
■ Indispensable pour rester reliés.
▲ Pas raisonnable, mais c'est si bon.

>>>

>>> Décompte des points

Pour chaque question, entourez votre réponse et faites le total de vos A, B et C. Puis reportez-vous au profil qui vous correspond.

	●	■	▲
1	B	C	A
2	B	A	C
3	A	C	B
4	A	B	C
5	B	A	C
6	A	B	C
7	C	B	A
8	C	B	A
9	C	B	A
10	A	B	C
11	B	A	C
12	A	B	C
13	C	A	B
14	B	A	C
15	C	A	B

Je vis avec un jaloux

Les personnes jalouses font parfois vivre à leurs partenaires un véritable enfer. Comment s'en sortir ? À lire sur [illegible] *rubrique Couple.*

Votre profil

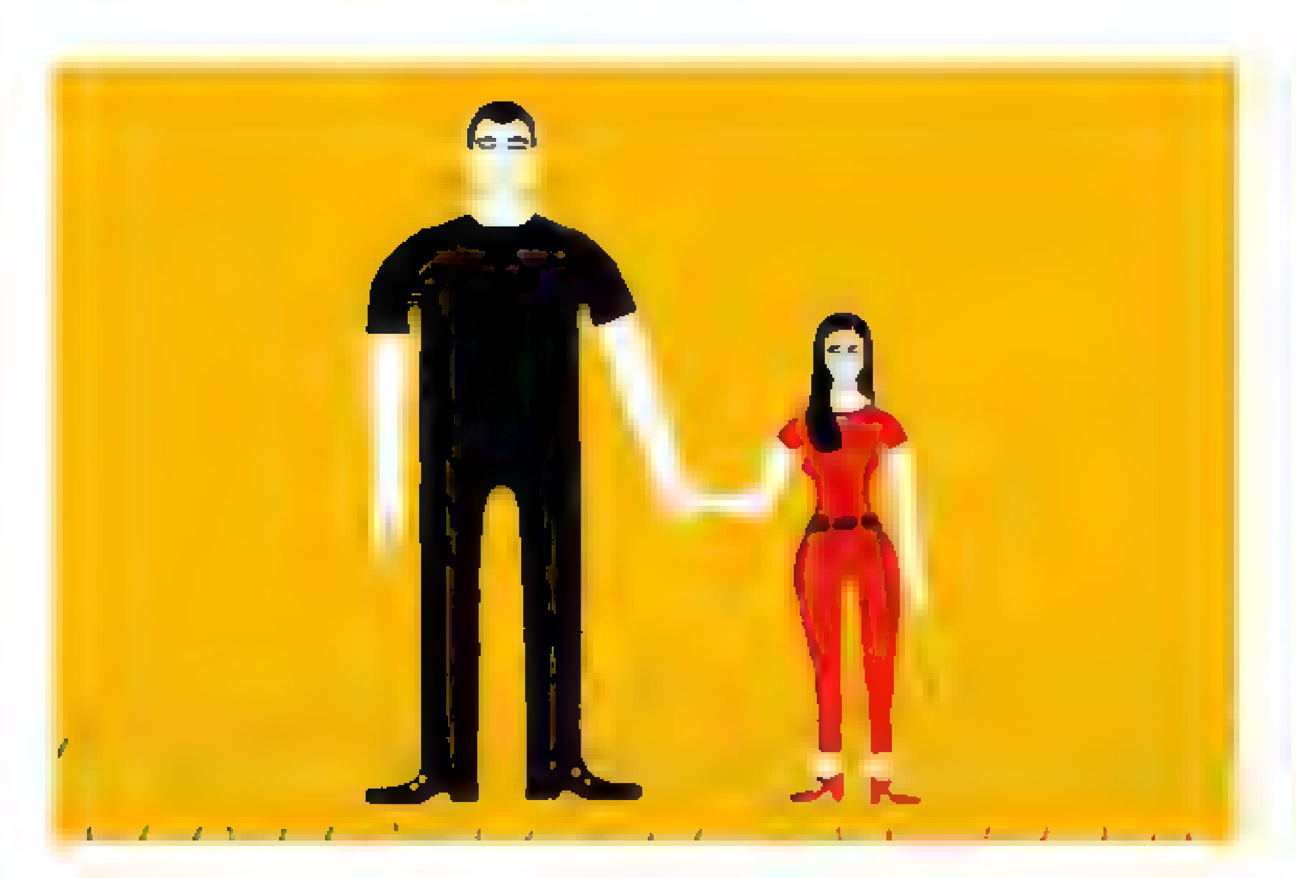


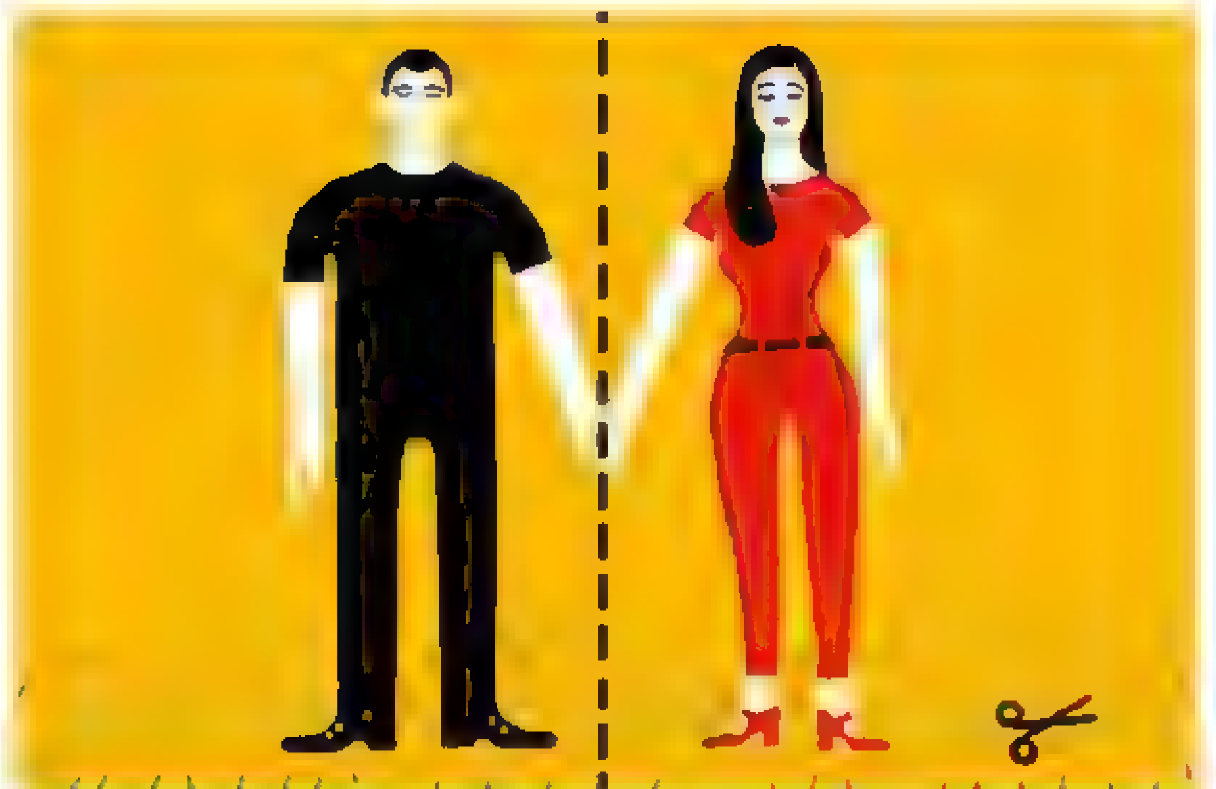
MAJORITÉ DE A

Vous avez besoin de vous autonomiser

La fusion est pour vous l'expression de l'amour véritable. Celui qui comble, répare et donne des ailes. Vivre par et pour l'autre pourrait être votre devise inconsciente. Vous avez du mal à vous considérer comme un dépendant affectif car, pour vous, tout donner est la manifestation du vrai amour. Vous vivez très mal les séparations, et votre jalousie se réveille dès que votre conjoint pose son regard ailleurs. Votre pire cauchemar ? Être abandonné. C'est d'ailleurs un scénario qui surgit au moindre désaccord, au moindre signe de distraction de sa part, et qui vous fait suffoquer d'angoisse. Pour ne pas courir de risques, vous épousez ses opinions, devancez ses désirs et comblez ses besoins. Il est probable que l'autre souffre de la même insécurité : une personne affectivement autonome se sentirait étouffée dans une telle relation. Partenaire materné ou maternant – ou les deux alternativement –, dans tous les cas, la nature de ce lien traduit une blessure narcissique et affective importante qui remonte certainement à loin. À l'origine, un sentiment d'abandon ou un abandon réel – deuil, parent dépressif, maladie, parent absent…
Vers plus d'autonomie : il est très difficile, voire impossible, d'entreprendre un travail d'autonomisation sans l'aide d'un professionnel. Le recours à la thérapie s'effectue souvent après une rupture, un décès, des problèmes d'addiction ou les plaintes répétées du conjoint qui étouffe.

ILLUSTRATIONS LUCI GUTIÉRREZ POUR PSYCHOLOGIES





MAJORITÉ DE B

Vous vous éloignez de vous

Vivez-vous un début de relation où la peur de l'échec ou des faux pas domine parfois ? Ou, au contraire, vous installez-vous dans la relation avec la crainte de perdre votre conjoint ? Dans tous les cas, l'anxiété colore fortement votre relation amoureuse et vous conduit (trop) souvent à vous faire passer derrière lui par peur du conflit ou de l'abandon. Vous avez tendance à penser que la différence est source de dissensions et non d'enrichissement ou de désir. Cette croyance, qui peut ne pas être consciente, inhibe fortement votre spontanéité, dans la parole ou le comportement.
Vous vivez dans un état de tension permanente, d'extrême vigilance à l'autre qui vous rend dépendant de ses émotions, de ses humeurs et de ses désirs. Vous êtes souvent dans la culpabilité, dans la peur de mal faire, ce qui renforce son pouvoir sur vous et votre dépendance, par voie de conséquence. Des parents affectivement « insécurisants » – irréguliers et imprévisibles dans leurs manifestations affectives – ou très autoritaires peuvent expliquer cette relation dans laquelle peur – de l'abandon – et colère – à l'égard de sa dépendance – mènent le jeu.
Vers plus d'autonomie : privilégiez, en solo, au moins une activité pour laquelle vous êtes doué et qui vous donne du plaisir. Listez trois ou quatre petites initiatives à prendre par semaine – sans validation de votre partenaire –, apprivoisez la solitude en la choisissant – un après-midi, un week-end, une soirée... – et en la remplissant de moments de plaisir au lieu de chercher uniquement à combler le vide.

MAJORITÉ DE C

Vous n'êtes pas dépendant

Vous savez aimer sans dévorer ni fusionner. Votre conception et votre pratique de la relation amoureuse impliquent que chacun ait son jardin secret, ses activités et ses amitiés propres, et conserve ce qui fait sa personnalité. Vous ne voulez pas changer votre partenaire et vous savez vous affirmer sans agressivité. Ce n'est pas pour autant que vous lui êtes fermé, au contraire. Sa différence, son regard, son désir, ses critiques et ses conseils vous nourrissent. La réciproque est vraie, c'est sans doute ce qui fait la force de votre relation. Dans votre couple, les attentes primaires – enfants, sexualité, vie matérielle, gestion du temps – ont été exprimées et globalement comblées. Les attentes secondaires – autonomie de chacun –, qui font l'objet de discussions, voire de compromis, sont aussi satisfaites. Les conflits existent, ils ne sont ni évités ni l'occasion de règlements de comptes. Vous appréhendez les désaccords de manière adulte, vous posez chacun vos besoins fondamentaux et négociez la meilleure manière de vous satisfaire, vous-même et votre couple. Une sérénité affective qui peut prendre sa source tôt dans l'enfance – le lien au parent était ressenti comme solide –, la confiance en soi et en la vie ayant été ensuite régulièrement renforcée. Il se peut également que cette non-dépendance affective soit le fruit d'un travail à partir d'une expérience douloureuse de dépendance.

Savez-vous rêver ensemble ?



Pour passer d'une rencontre amoureuse à une relation de couple, il faut développer sa capacité à se projeter : un principe nécessaire à l'épanouissement. Quand les rêves de chacun s'imbriquent dans une **vision commune,** alors la relation s'achemine sur le sentier d'un bonheur envisageable…

PAR **CATHERINE MAILLARD** AVEC **MARIE-LAURE COLONNA,** PSYCHANALYSTE



1 Un couple repose sur un partage des valeurs essentielles. D'où viennent les vôtres ?
▲ Elles découlent de votre éducation.
■ Elles découlent de votre personnalité.
● Elles découlent de votre environnement culturel et social.
◆ Elles découlent de votre expérience.

2 Vous affichez une moue réprobatrice et votre partenaire s'inquiète. Vous lui expliquez :
● Je suis débordé.
▲ C'est encore ta mère.
■ Je suis embêté, j'aurais dû t'écouter.
◆ J'aimerais qu'on en parle.

3 Si vous deviez hiérarchiser vos priorités, vous diriez plutôt ?
◆ L'entraide est essentielle.
● L'organisation d'abord, bien obligé.
■ L'écoute, clé de l'entente.
▲ L'histoire familiale, en tenir compte.

4 Vous obtenez une promotion :
■ Vous êtes ravi, bien que très surpris.
◆ Vous faites un pot, pour remercier votre équipe.
▲ Panique, vous tombez malade.
● Vous avez tout fait pour vous assumez.

5 Pour construire un lien vivant avec votre partenaire, vous avez pour habitude de :
● Partager les tâches au quotidien.
▲ Regarder le chemin parcouru.
■ Parfaire une connaissance mutuelle.
◆ Établir une saine dynamique émotionnelle.

6 Votre ado sort de la maison son baggy, bas sur les fesses… Vous lui lancez :
▲ Tu es tout à fait ridicule, tu sais.
◆ C'est chouette, et ta chérie, elle en pense quoi ?
● Tu l'as sorti du linge sale, je n'y crois pas.
■ Si ta mère ou ton père te voyait, tu l'entendrais.

7 L'art de la communication à deux reste subtil. Vous avez tendance à :
◆ Parler de votre ressenti.
▲ Critiquer.
● Rester factuel.
■ Laisser l'autre parler d'abord.

8 Vous sortez en amoureux, mais votre restaurant préféré est plein :
● Vous faites le planton, pour une fois que vous sortez.
◆ Vous en repérez un autre plus sympa.
▲ Vous rentrez à la maison, tant pis.
■ Vous laissez faire votre moitié, pour dégotter quand même une table.

9 Pour une sexualité plus épanouie, vous pourriez :
■ Mettre de l'air dans la relation.
● Privilégier l'intimité au pragmatisme.
▲ Vous débarrasser des idées reçues.
◆ Vous surprendre davantage.

10 Quand il s'agit de prendre une grande décision :
▲ Vous cherchez un spécialiste dans ce domaine.
■ Vous en parlez à vos proches.
◆ Vous imaginez ensemble ce que ça va changer dans votre vie.
● Vous prenez du temps pour réfléchir.

11 Il ou elle aime se coucher tard… Et vous ?
■ Vous moins, mais vos biorythmes se sont accordés.
◆ Vous êtes couche-tard aussi.
▲ Vous vous y êtes fait, votre ex était comme ça aussi.
● Vous vous couchez une fois tout bouclé : boulot, marmots.

12 Votre mère a l'habitude de dire que petit…
◆ Vous inventiez des histoires.
■ Vous adoriez faire plaisir.
▲ Vous étiez un peu mélancolique.
● Vous étiez affairé.

13 Vous et la ponctualité, ça se passe comment ?
● Vous êtes souvent en avance.
■ Vous êtes pile à l'heure, une question de respect.
◆ Vous êtes souple sur les horaires, pour les autres aussi.
▲ Vous êtes souvent en retard.

14 Quelle est votre plus grande peur ?
▲ Vieillir.
◆ Vous ennuyer.
■ Vous exposer.
● Manquer de temps.

15 Dans votre quartier, avec les commerçants :
■ Vous discutez de tout et de rien.
◆ Vous connaissez leurs petits secrets.
● Vous achetez ce dont vous avez besoin.
▲ Vous commencez vos phrases par « Avant c'était mieux ».

>>>

>>> **16** **Vous trouvez que jusqu'à présent, vous avez eu vos petites galères…**
● C'est la vie, non ?
■ Plutôt moins.
▲ Plutôt plus.
◆ Qui vous ont fait avancer.

17 **Pour relancer la conversation dans un dîner, vous évoquez :**
◆ La victoire d'Obama et le vent d'optimisme qui va avec.
■ Les blinis fourrés au merlan que réussit si bien votre partenaire.
▲ La rétrospective Prévert que tout le monde devrait aller voir.
● La dernière console que vous avez du mal à faire lâcher à vos enfants.

18 **Vos particularités à tous les deux sont l'occasion :**
▲ De remonter à l'origine de votre histoire.
● De conflits permanents.
◆ De faire de votre couple une création unique.
■ D'accepter vos différences.

19 **Vous rencontrez un couple heureux :**
● Vous n'y croyez pas vraiment.
■ Vous les questionnez sur leurs secrets.
▲ Vous les jalousez.
◆ Vous vous réjouissez.

20 **Quand on vous dit, branche de cerisier en fleur. Vous pensez :**
■ À celle que vous lui avez cueilli par amour.
▲ Au cerisier de votre enfance.
● Aux prochaines confitures pour les enfants.
◆ À celui que vous planterez dans votre future maison.

Je fais des projets de couple
Déménager, partir en vacances, ou tout simplement commencer une activité à deux… Il est important pour un couple, d'avoir des projets. À lire sur www.psychologies.com rubrique Couple.

Votre profil

MAJORITÉ DE ▲

Vous vous projetez « au passé »

Se projeter sous-entend, se tourner ensemble vers l'avenir : or il semblerait que vous soyez davantage préoccupé par votre passé… Peut-être ressentez-vous une forme de nostalgie pour un temps révolu, qui peut vous empêcher de concevoir l'avenir avec dynamisme et optimisme. Un parent envahissant ou un ex trop présent peut freiner vos élans, ce qui ne vous donne pas la liberté nécessaire pour projeter vos désirs dans la relation…
Vous avez sans doute traversé des épreuves douloureuses qui entament la confiance que vous pouvez avoir en vous et par rebond, dans l'avenir de votre couple… Qu'elles aient trait à l'enfance ou à une rupture difficile, ces difficultés semblent vous maintenir « en arrière » alors que la logique de construction d'un couple voudrait que vous alliez de l'avant et, qui mieux est, ensemble…
Le couple est bâti sur une dynamique, s'y soustraire peut fragiliser la relation. C'est peut-être le moment de regarder ce frein, et de dénouer un scénario du passé. Avec l'aide d'un thérapeute, si besoin. L'important est de reprendre le fil de vos rêves, pour pouvoir leur donner une chance de se concrétiser au sein du couple, et miser à nouveau sur le principe de réalité

MAJORITÉ DE ●

Vous vous projetez trop dans le présent…

Vous semblez débordé ! La gestion du quotidien occupe une place importante dirait-on. Les journées sont trop courtes, et les semaines se succèdent sans que vous ayez le temps de dire ouf. Peut-être avez-vous un métier très prenant, ou un bébé, ou encore des jumeaux.
Le surmenage est fréquent à notre époque, et bouscule bien des rêves de couple.
Toujours est-il que vous êtes prêt à vous projeter, et si vous le faites, c'est de plain-pied dans le concret : changer de voiture, acheter une maison plus grande, ou prendre des vacances parce que vous en avez bien besoin, déménager en vue d'une promotion…
Parfois ces projets basiques peuvent aussi poser un problème tant les contraintes perturbent le champ relationnel, comme l'emploi du temps. Une fois vérifié que vous êtes bien dans une idée de longévité, il est important de chercher à vous projeter ensemble avec davantage de fantaisie : vous pouvez y gagner en stabilité et donc en plaisir. La clé : créer un espace de jeu pour « fantasmer » comme le conseille Donald Winnicott. Un temps de pause dans un emploi du temps surchargé va permettre de faire émerger les rêves de chacun pour les assembler… Posez-vous la question de comment ouvrir cet espace.

MAJORITÉ DE ■

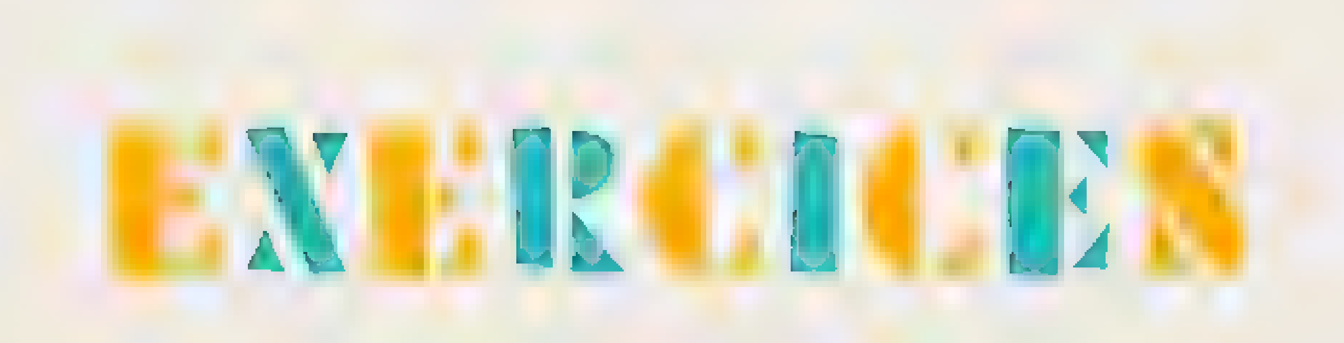
Vous vous projetez… sur le rêve de l'autre

Tout laisse à présager que vous vous réunissez autour d'un projet de couple. Le fameux adage « on est plus fort à deux » pourrait tout à fait vous convenir, et il semblerait que vos forces convergent à réaliser un rêve commun… Partir vivre à l'étranger, ou tenir un hôtel en Bretagne, monter un centre de yoga au Maroc. Vous y croyez sans doute, et c'est d'ailleurs essentiel à la réalisation d'un rêve ! Toutefois, vérifiez que vous ne soutenez pas le projet de votre partenaire, parfois au détriment de vos aspirations. Même si vous y consacrer vous épanouit, bien sûr. Il y a souvent dans un couple, une forte personnalité, qui du coup, se retrouve être le moteur de la relation, y compris des projets qui l'animent. L'un est souvent le soleil et l'autre, la lune. C'est bien sûr le jeu des complémentarités qui ouvre le plus beau des espaces… Votre capacité à vous projeter est entière, et les bénéfices pour le couple sont réels, avec à la clé une relation vivante et dynamique…
Attention, toutefois à ne pas vous oublier. Vérifiez que vous trouvez véritablement votre compte dans ce projet et que vous vous épanouissez également. Dans le cas contraire, regardez quand même comment rétablir la balance… De sorte que les rêves et les talents de chacun soient pris en compte. C'est l'idéal bien sûr…

MAJORITÉ DE ◆

Rêver ensemble est le ciment de votre couple

Votre couple est sans doute uni par des valeurs qui sont autres que des projets concrets, plutôt une vision du monde qui présente des affinités communes. Sans doute, votre relation repose-t-elle davantage sur des notions de l'être plus que de l'avoir. Vous avez su établir aussi une bonne dynamique émotionnelle : une excellente base pour explorer ensemble les rêves qui vous animent pour le réaliser.
Prendre des paris sur l'avenir est très structurant pour vous. Votre relation se construit autour de l'élaboration de projet et leur réalisation… Se projeter a souvent à voir avec la notion de jeux, comme quand on était petit…
Le fameux « quand je serai grand, je serai comme ci ou comme ça ». Adulte vous n'avez rien perdu de cette capacité augmentée de la faculté de les réaliser, qui plus est en couple. Profitez-en pour recouper encore davantage vos champs d'affinités, votre goût pour la musique, les arts martiaux, où une qualité altruiste qui vous caractérisent. Chacune peut colorer singulièrement une vision commune. Que ce soit partir à l'étranger réaliser un rêve, ou monter une association pour soutenir un village au travers d'un commerce équitable…



La vie de couple se construit et se reconstruit en permanence. Ce *work in progress* repose sur les six piliers que sont la tolérance, des valeurs communes, une entente sexuelle que renforce un lien d'amitié, une parole qui circule, des projets communs. Et du désir !

S'ÉPANOUIR À DEUX

PAR **ANNE LAURE GANNAC**

1. La tolérance

Les particularités de chacun, d'abord attirantes, sont aussi à la source de nombreux conflits. Mais accepter les différences est nécessaire pour enrichir la relation.

Reconnaître ses différences. « Il aime se coucher tard, je suis une couche-tôt », « Elle préfère la mer, moi la montagne »… Les lister peut amener à voir l'autre tel qu'il est, et non tel qu'on l'imagine ou qu'on le voudrait. Cette meilleure connaissance de l'autre – et de soi – aidera à régler plus facilement les conflits découlant de ces divergences.
Repérer ce qu'elles ont d'aimables. « Pour durer, explique la psychanalyste Sophie Cadalen, il faut non seulement accepter que l'autre soit différent, mais aussi aimer ces différences, puisque ce sont elles qui maintiennent le couple en vie. »
Les coordonner. Il faut chercher les points sur lesquels chacun est prêt à lâcher du lest. Il s'agit d'envisager les moyens de coordonner ces divergences, pour être dans la complémentarité et non plus dans l'opposition. Un accord jamais figé, qui devra s'adapter aux évolutions de chacun des partenaires.
Préférer la curiosité à la peur. « En découvrant que l'autre reste différent malgré le temps passé ensemble, nous pouvons craindre qu'il en vienne à ne plus nous aimer », constate Sophie Cadalen. La solution : « Se laisser surprendre et accepter que cet “autre” univers garde son mystère. Cette impossibilité de connaître et comprendre tout à fait l'autre est ce qui crée le désir. »



2. Des valeurs communes

Vivre avec un même que soi n'est ni possible ni souhaitable. Mais vivre avec son contraire multiplie les risques de désaccord. Le juste milieu repose sur le partage de valeurs essentielles.

Échanger. Pour éviter le choc des valeurs, la meilleure solution est l'anticipation : « Prendre le temps de se connaître et, surtout, de beaucoup parler, de tout, sur tout », conseille le psychologue et psychothérapeute Patrick Estrade. À travers des discussions sur la vie, la famille... peuvent s'exprimer les valeurs et les dissonances de chacun.
Accepter. Pour Patrick Estrade, « tout est toujours possible si l'amour est là. Si les partenaires décident de faire cohabiter leurs deux mondes, alors ils doivent accepter, en toute bonne foi et en toute conscience, les modalités de ces deux mondes ».
Partager son histoire familiale. Pour aider les partenaires à reconnaître leurs valeurs respectives, mais aussi à les harmoniser, John Gottman, professeur de psychologie, leur propose de se parler de leur histoire familiale – grande pourvoyeuse des valeurs individuelles. « À force de partager des récits de famille et de les transmettre à leurs enfants, l'histoire de l'un devient celle de l'autre », écrit John Gottman.
Mettre les valeurs en commun. À défaut d'avoir des valeurs communes, les partenaires ont toujours la possibilité de mettre leurs valeurs en commun, pour que de ce « mélange » surgissent alors non plus les valeurs de chaque partenaire, mais bel et bien les valeurs du nouveau couple, prêt à inventer sa propre histoire.

3. Un lien d'amitié

Et si votre partenaire était aussi votre meilleur ami ? Complicité et confiance sont indispensables pour construire un lien toujours vivant.

Parler d'amitié dans le couple ne va pas de soi, tant ce sentiment se marie mal avec la vision romantique, passionnée et sexuée que nous avons de l'amour. Pourtant, la première piste que le thérapeute américain John Gottman dégage de son étude est que « les mariages heureux sont fondés sur une profonde amitié ».
Partager des loisirs. Pratique d'un sport, jardinage, sorties culturelles... Rien de tel pour raviver l'amitié dans le couple que de s'accorder du temps pour partager des loisirs qui apportent du plaisir aux deux.
Instaurer des rituels de couple. Fêter l'anniversaire de la rencontre, du mariage ou de la première dispute – histoire de regarder avec humour et fierté le chemin parcouru... Cela permet de se créer ce que John Gottman appelle une « culture de couple ».
Parfaire une connaissance mutuelle. En s'amusant ensemble à nommer les meilleurs amis de l'autre, les personnes qui l'énervent, ses rêves, sa musique préférée, etc.
Donner de la tendresse. Reste que « l'on ne peut pas être à tout moment disponible pour l'autre », précise le psychanalyste Samuel Lepastier. Il y aura toujours des occasions de se sentir délaissé... Dans ce cas, plutôt que les reproches, le meilleur moyen de raviver la tendresse est de commencer par en donner... soi-même.

>>>



4. Une entente sexuelle

Elle est une source d'épanouissement et une autre manière de se rencontrer. Mais comment garder une sexualité heureuse sur le long terme ? Voilà le défi qui s'impose à ceux qui veulent faire durer le plaisir.

Se débarrasser des idées reçues. Il incombe à chaque couple d'inventer sa propre définition d'une sexualité épanouissante, en apprenant à découvrir ses points d'entente. « Tels partenaires s'entendront sur l'importance accordée aux caresses, d'autres à la pénétration, ou à la réalisation de fantasmes… Il y a entente sexuelle dès lors que les besoins réciproques sont comblés », explique le sexologue et psychothérapeute Jean-Michel Fitremann.

Se surprendre. Embrasser ou se caresser différemment, parler plus – ou moins – en faisant l'amour… « C'est en essayant des choses que l'on connaît peu ou que l'on aime a priori moins que l'on y prendra goût », remarque la sexologue Catherine Solano.

Pratiquer. Nul couple ne pourra éviter les périodes de sexualité moins fastes. L'essentiel alors : ne pas laisser l'abstinence s'installer. « Le goût de la sexualité s'entretient avec la pratique », assure Catherine Solano. Faudrait-il faire l'amour même sans envie ? « En tout cas, sans attendre d'avoir un désir très puissant. » Ce qui permet de « garder le "contact sexuel", même quand on est moins proches ».

5. Des paroles partagées

Trop de silences minent l'intimité au quotidien. Mais trop en dire aussi… Mise au point sur l'art et la manière de communiquer vraiment à deux.

La parole sécurise. « La parole est un espace d'échange, de vie, où les partenaires se retrouvent pour se connaître mieux l'un l'autre et se reconnaître en tant que couple », explique le psychothérapeute Patrick Estrade. La parole a un pouvoir de sécurisation : « Si je te parle, je te prouve que tu existes à mes yeux. » Quant à ceux qui pensent que « quand on s'aime, on n'a pas besoin de mots pour se comprendre », à force de non-dits, ils laissent frustrations et les insatisfactions de chacun miner leur relation.

Ne pas tout dire. Les flots de paroles, même s'ils ne drainent pas de reproches, envahissent l'espace de l'autre. Vampirisants, ils ont aussi pour effet d'ôter tout mystère, source de désir. La clé n'est n'est donc pas tant la capacité à tout se dire et tout entendre, mais la conviction que l'on pourrait tout se dire. Une nuance fondamentale puisqu'elle suggère un lien basé sur la confiance.

Se donner rendez-vous pour échanger. Les tête-à-tête sont l'occasion d'aborder avec plus de recul certaines difficultés ou frustrations qui, évoquées « à chaud », risqueraient d'envenimer une dispute. Souvent négligée avec le temps, la parole positive reste un excellent moteur du couple heureux.



6. Des projets et des rêves

Pour avancer, le couple a besoin de se projeter. Et c'est quand les désirs de chacun s'unissent en une vision commune que l'avenir devient stimulant.

Avoir des enfants, construire une maison, partir en vacances l'été prochain... Même des projets de couple aussi élémentaires peuvent poser problème. Parce que pour y penser, encore faut-il avoir l'espoir de durer, ce que les statistiques sur la longévité des couples n'encouragent guère...

Un projet de vie commun. Au début de leur couple, les amoureux ont tendance à vivre suivant ce que Freud appelle le « principe de plaisir », au détriment du « principe de réalité ». Pourtant, « il est impossible d'avancer dans la vie sans avoir des projets, affirme le psychologue et coach Alain Delourme. Se projeter ensemble, c'est en effet donner un peu de sécurité et de stabilité à sa relation. » Premier projet remplissant cette fonction : le couple lui-même. Il est indispensable que les partenaires aient, chacun, le désir profond de former un couple, en tenant compte des conséquences que cela implique à long terme (responsabilités, devoir d'engagement, de soutien...). Pour avoir des chances de tenir dans la durée, le couple doit être pensé dès le départ comme un projet de vie.

La part du rêve. Parmi tous les projets qu'envisage le couple, tous ne se réaliseront pas. Ce sont alors des rêves... tout aussi essentiels. « Rêver ensemble est un excellent moyen de se créer un univers fantasmatique qui n'appartient qu'au couple, assure Alain Delourme. C'est une force... dès lors que les deux s'entendent sur le fait que ce n'est bien qu'un rêve. »

Affirmer ses désirs personnels. « Chaque partenaire doit exprimer ses projets personnels pour que le couple puisse envisager la possibilité de les incorporer à ceux du couple », note le psychologue Yvon Dallaire. Combien d'enfants ? Emménager ensemble ou garder son propre appartement ? En sachant que ces projets ne sont pas figés, qu'au fil de la relation, l'un peut se laisser influencer par les envies de l'autre. « Il n'est pas nécessaire de partager les rêves de son partenaire pour l'aider à les réaliser, mais il est nécessaire de connaître ses rêves et les siens afin de les respecter », conclut Yvon Dallaire.



BIBLIOGRAPHIE



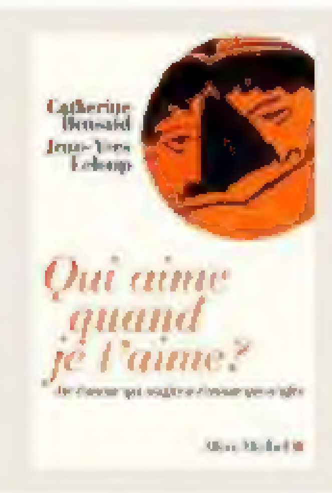
PATRICK ESTRADE
PSYCHOLOGUE ET PSYCHOTHÉRAPEUTE
Lire. *Les Sept portes du changement : comment je me suis débarrassé de moi-même,* Pocket, 2012, 7,20 €.



SOPHIE CADALEN
PSYCHANALISTE
Lire. *Tout pour plaire... et toujours célibataire : rencontrer l'amour,* Albin Michel, 2009, 15,20 €.



FABRICE MIDAL
PHILOSOPHE
Lire. *L'Amour à découvert : retrouvez une manière authentique d'aimer,* LGF, "Le Livre de poche", 2012, 6,60 €.



CATHERINE BENSAID
PSYCHIATRE ET PSYCHOTHÉRAPEUTE
Lire. *Qui aime quand je t'aime ?* avec Jean-Yves Leloup, Pocket, 2011, 6,10 €.



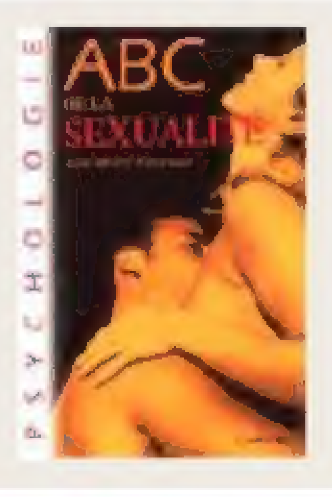
CHRISTOPHE MARX
PSYCHOTHÉRAPEUTE ET SEXOLOGUE
Lire. *Mais où est passée ma libido ?,* Éditions de l'organisation, 2005, 15,10 €.



MURIEL BACCIGALUPO
SEXOLOGUE
Lire. *Sexualité féminine au fil de la vie,* Presse du Châtelet, 2006, 17,95 €.



CATHERINE SOLANO
SEXOLOGUE
Lire. *La Mécanique sexuelle des hommes : petit traité du savoir-éjaculer,* Pocket, 2012, 6,70 €.



JEAN-MICHEL FITREMANN
PSYCHOLOGUE ET PSYCHOTHÉRAPEUTE
Lire. *ABC de la sexualité,* Grancher, 2002, 23,35 €.



ANNE SAUZÈDE-LAGARDE ET JEAN-PAUL SAUZÈDE
THÉRAPEUTES
Lire. *Créer un couple durable,* InterÉditions, 2011, 18,50 €.



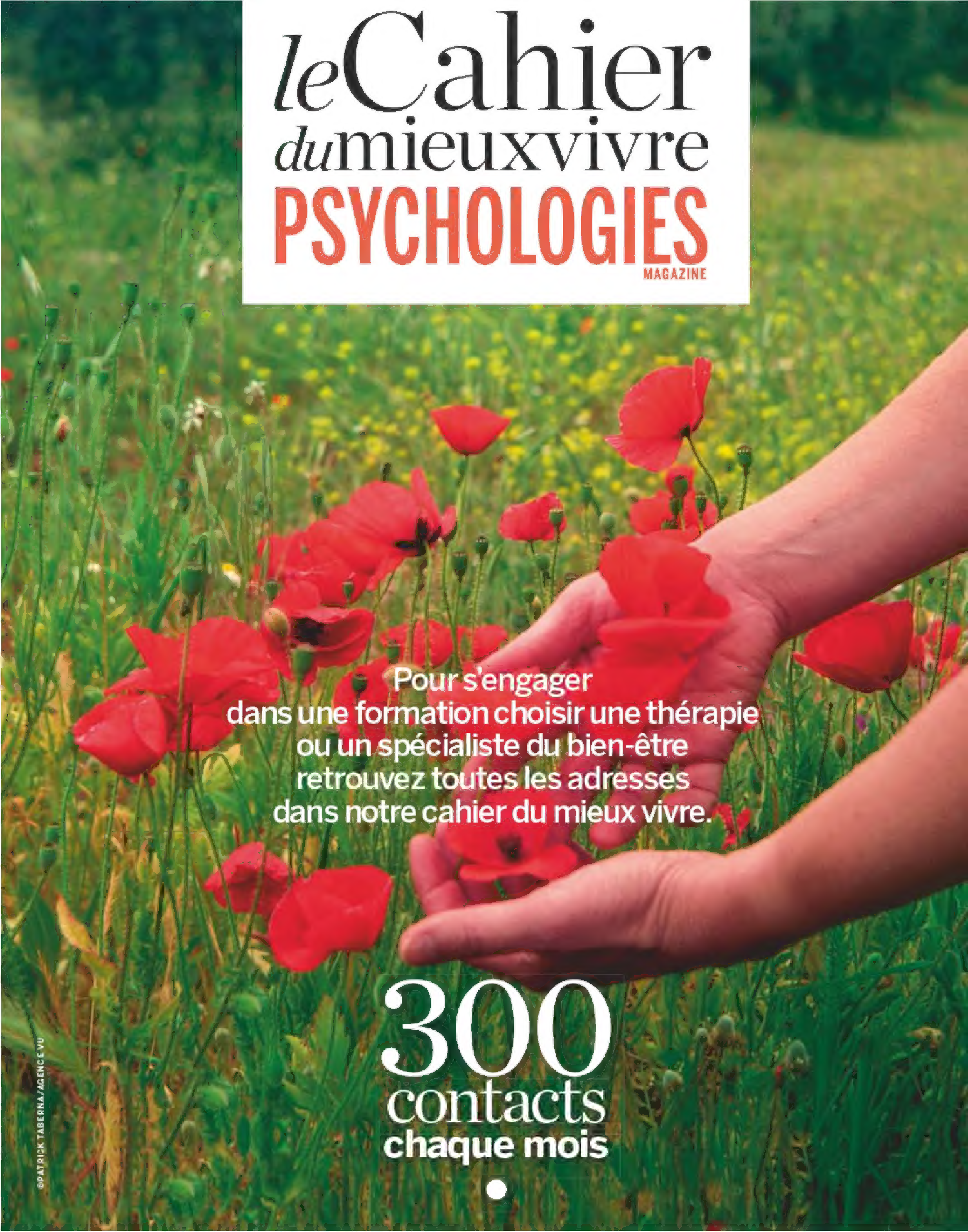
JOHN GOTTMAN
PSYCHOLOGUE
Lire. *Les Couples heureux ont leurs secrets : les sept lois de la réussite* avec Silver Nan, Pocket, 2006, 7,60 €.



MARIE-LAURE COLONNA
PHILOSOPHE ET PSYCHANALISTE
Lire. *L'Aventure du couple aujourd'hui,* Der vy, 2007, 21,30 €.



YVON DALLAIRE
PSYCHOLOGUE
Lire. *Parlons d'amour : la psychologie des couples heureux,* Les Éditions Québec-Livres, 2013, 17,90 €.


leCahier
dumieuxvivre
PSYCHOLOGIES
MAGAZINE
Pour s'engager
dans une formation choisir une thérapie
ou un spécialiste du bien-être
retrouvez toutes les adresses
dans notre cahier du mieux vivre.
300
contacts
chaque mois
©PATRICK TABERNA/AGENCE VU



Schweppes®
Zero
Schweppes
Zero
Agrum'
FRED & FARID
Orangina Schweppes France SAS RCS Nanterre B 404 907 941
sans sucres
Pour votre santé, évitez de grignoter entre les repas. www.mangerbouger.fr